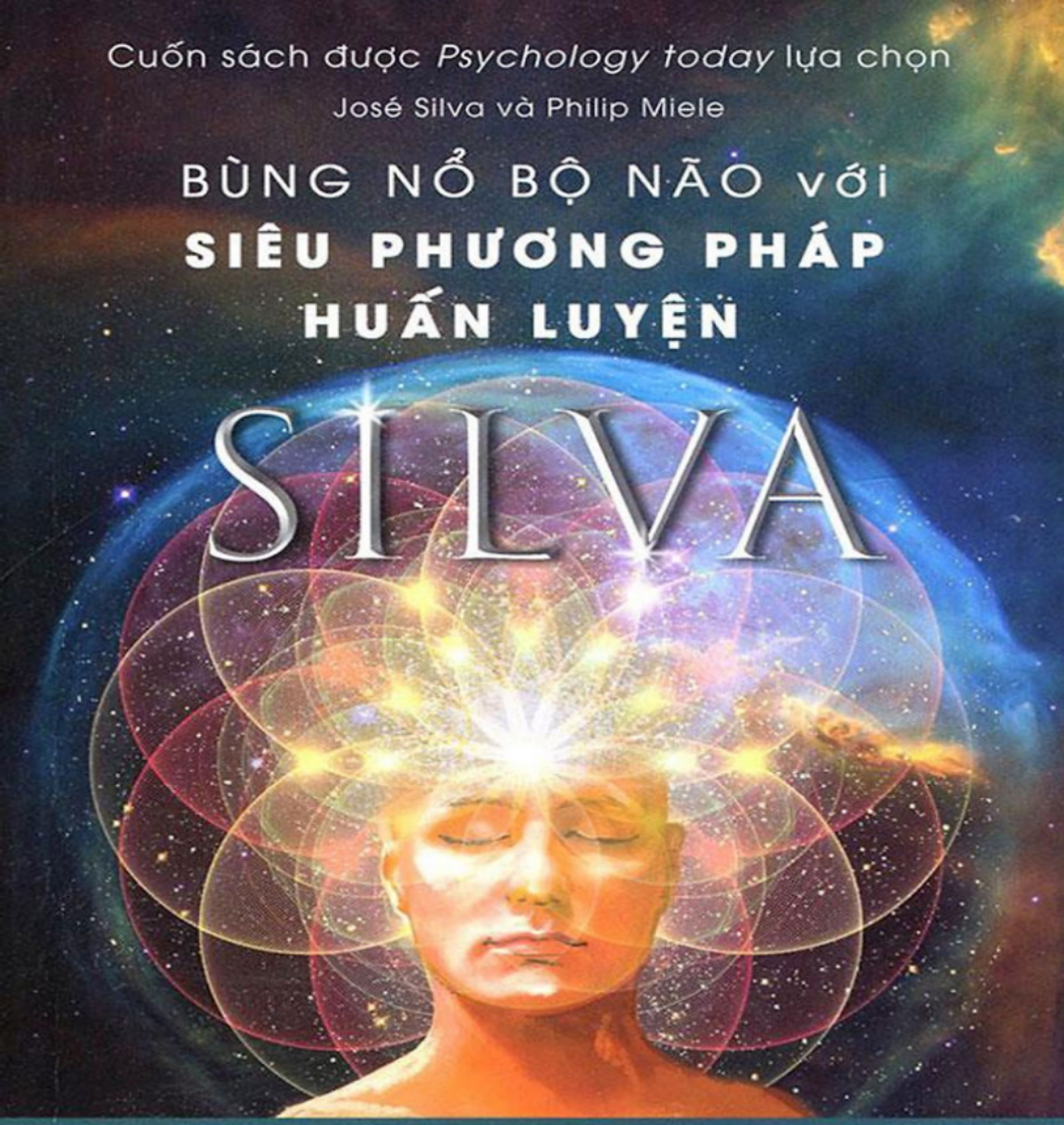
Cuốn sách được *Psychology today* lựa chọn

José Silva và Philip Miele

BÙNG NỔ BỘ NÃO với SIÊU PHƯƠNG PHÁP HUẤN LUYỆN

SILVA



The Silva Mind Control Method

Hắc Thiên Nguyện *dịch*

Bí kíp đặc biệt giúp tăng cường khả năng tập trung cao độ và sử dụng tối đa não bộ của bạn
Đánh bay những thói quen xấu và cảm xúc bất an, thổi bùng tiềm năng sáng tạo vô biên

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

BÙNG NỔ BỘ NÃO VỚI SIÊU PHƯƠNG PHÁP HUẤN LUYỆN SILVA

José Silva and Philip Miele

Hắc Thiên Nguyện *dịch*

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q. Đống Đa - TP. Hà Nội

VPGD: Số 347 - Phố Đội Cấn - Q. Ba Đình - TP. Hà Nội

ĐT: (024) 6686 0751 - (024) 6686 0752

Email: nxbdantri@gmail.com

Website: nxbdantri.com.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI THỊ HƯƠNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

LÊ QUANG KHÔI

Biên tập viên NXB: Vũ Thị Thu Ngân

Biên tập viên Rybooks: Tôn Quang Toàn

Sửa bản in: Nguyễn Vĩnh Hằng

Vẽ bìa: Miaoling

Trình bày: Nguyễn Hoàng Khôi

Đơn vị độc quyền xuất bản và phát hành

RYBOOKS

Thông tin liên hệ:

Email: rybooks@bachvietbooks.com.vn

Fanpage: https://www.facebook.com/RYBOOKS/

Liên kết xuất bản Công ty CP Sách Bách Việt

Trụ sở chính:

Địa chỉ: Số 9, ngõ 55/9 Huỳnh Thúc Kháng, P. Láng Hạ, Q. Đống Đa, TP. Hà Nội

Tel: (024) 3776 5580

Chi nhánh tại Thành phố Hồ Chí Minh:

Địa chỉ: 233 Nguyễn Thượng Hiền, P. 6, Q. Bình Thạnh, Tp. HCM

Tel: (028) 3517 1788

Website: http://www.bachvietbooks.com.vn

http://www.facebook.com/bachvietbooks.com.vn

In 3.000 cuốn, khổ 13.5 x 20 cm tại Công ty Cổ Phần In Sao Việt

Địa chỉ: Số 9, ngõ 40, Nguỵ Như Kon Tum, Thanh Xuân, Hà Nội

Xưởng in: Lô CN 7.2.1 KCN Thạch Thất, Quốc Oai, Hà Nội

Số xác nhận ĐKXB: 2760-2021/CXBIPH/3-85/DT cấp ngày 02 tháng 08 năm 2021.

Quyết định xuất bản số: 1466/QĐXB/NXBDT cấp ngày 20 tháng 08 năm 2021.

ISBN: 978-604-331-922-4.

In xong và nộp lưu chiểu năm 2021.

Dành tặng

Vợ tôi, Paula, chị gái tôi – Josefina, anh trai tôi – Juan, cùng con trai và con gái tôi: José Silva Jr., Isabel Silva de Las Fuentes, Ricardo Silva, Margarita Silva Cantu, Tony Silva, Ana Maria Silva Martinez, Hilda Silva Gonzalez, Laura Silva Lares, Delia Silva and Diana Silva.

- José Silva

Marjorie Miele, Grace và Bill Owen.

- Philip Miele

Các huấn luyện viên phương pháp Silva trên khắp thế giới, những người luôn tận tụy và không ngừng nỗ lực mang đến cho rất nhiều người về chương trình khoa học đầy hứng khởi này.

Lời giới thiệu

Bây giờ bạn đang chuẩn bị cho một trong những cuộc phiêu lưu gây chấn động nhất trong đời bạn. Mỗi kết quả bạn đạt được sẽ thay đổi cách nhìn của bạn về bản thân và thế giới mà bạn sinh ra. Với sức mạnh mới của mình, bạn cần có trách nhiệm sử dụng những kết quả đó "vì sự cải thiện của nhân loại" – một mục tiêu của phương pháp kiểm soát tâm trí Silva. Bạn không thể sử dụng chúng theo cách khác, như bạn sắp thấy ngay dưới đây.

Tại một thành phố ở phía bờ Tây, một nhà quy hoạch địa chính đóng cửa phòng làm việc của mình, bỏ lại cô thư kí đầy vẻ lo lắng, đơn độc bên bàn làm việc. Không ai thấy bản vẽ của trung tâm mua sắm mới, trong khi cuộc họp với các quan chức thành phố để quyết định số phận của chúng đã được lên kế hoạch vào cuối tuần. Việc làm đang khó khăn, ai cũng cảm thấy lo lắng, rất nhiều ông chủ đã suy sụp. Nhưng nhà quy hoạch này dường như lại rất bình tĩnh, không bị những cơn bão cảm xúc càn quét.

Nhà quy hoạch ngồi vào bàn làm việc của mình. Trong một khoảnh khắc, anh nhắm mắt lại, dần định thần và tĩnh lặng. Lúc ấy, bất cứ ai cũng có thể nghĩ rằng anh đang cố gắng bình tĩnh để đối mặt với thảm họa.

Đúng 10 phút sau anh ta từ từ mở mắt, và đi ra chỗ cô thư kí. Anh điềm tĩnh nói: "Tôi nghĩ tôi biết chúng ở đâu. Hãy thử xem các khoản chi tiêu của tôi hôm thứ Năm vừa rồi, khi tôi ở Hartford. Tôi đã dùng bữa tối ở nhà hàng nào?"

Anh gọi đến nhà hàng. Các bản vẽ quả là đang ở đó.

Nhà quy hoạch này đã được đào tạo cách sử dụng phương pháp kiểm soát tâm trí Silva, để đánh thức những khả năng tiềm ẩn trong não bộ con người. Một trong những điều anh ấy học được là tìm lại những kí ức đã mất, đây là điều mà một bộ não chưa qua huấn luyện sẽ không thể làm được.

Những tiềm năng được đánh thức này đang mang đến rất nhiều điều tuyệt vời cho hơn 500.000 người đã tham gia khóa học này.

Chính xác thì nhà quy hoạch đã làm gì trong 10 phút anh ấy ngồi yên lặng? Một người đã tốt nghiệp khóa huấn luyện kiểm soát tâm trí Silva đã chia sẻ thế này:

"Tôi đã có một trải nghiệm thật tuyệt vời vào ngày hôm qua tại Bermuda. Tôi có hai tiếng đồng hồ trước khi lên máy bay về New York nhưng tôi không thể tìm thấy vé máy bay của mình. Trong vòng gần một giờ đồng hồ, ba người chúng tôi đã lục lọi khắp căn hộ nơi tôi thuê. Chúng tôi tìm dưới thảm, sau tủ lạnh,... mọi chỗ. Tôi còn dỡ tung hành lí và sau đó đóng gói lại đến ba lần, nhưng chẳng tìm thấy vé máy bay đâu cả. Cuối cùng, tôi quyết định tìm một góc yên tĩnh và tôi bắt đầu bước vào quá trình nhập thiền. Tôi có thể 'thấy' vé máy bay của tôi rõ như thể tôi đang nhìn vào nó. Ở mức độ nhập thiền của tôi, tôi thấy nó đang ở đáy của một chiếc tủ, kẹt ở giữa những cuốn sách, rất khó để thấy. Tôi nhanh chóng đến chỗ cái tủ và tìm thấy vé của mình, y như những gì tôi đã hình dung!"

Có lẽ bạn cũng phần nào hình dung ra phương pháp kiểm soát tâm trí này. Đối với những người chưa trải qua đào tạo kiểm soát tâm trí, chuyện này nghe thật kì diệu những cũng rất khó tin. Song khi bạn đọc cuốn sách của José Silva – người tạo ra phương pháp kiểm soát tâm trí Silva, bạn sẽ còn khám phá ra những năng lực tuyệt vời hơn nữa của chính bạn. Điều tuyệt vời nhất là bạn có thể học tập thật nhanh chóng và dễ dàng.

José Silva đã cống hiến hầu hết những năm tháng trưởng thành của mình để nghiên cứu về những việc mà trí óc ta có thể được đào tạo để thực hiện. Kết quả là một khóa học kéo dài 40 - 48 tiếng có thể giúp bất kì ai nhớ lại những điều bị lãng quên, kiểm soát nỗi đau, chữa lành tổn thương, đánh bay những thói quen xấu, khơi dậy trực giác để biến giác quan thứ sáu trở thành một công cụ sáng tạo, và giải quyết vấn đề trong đời sống thường nhật. Tất cả những điều này mang đến một sự bình yên trong nội tâm, một sự lạc quan trong suy nghĩ, dựa trên bằng chứng trực tiếp cho thấy chúng ta có thể kiểm soát cuộc sống của mình nhiều hơn chúng ta tưởng tượng.

Giờ đây, thông qua cuốn sách này, bạn có thể học cách thực hành nhiều nội dung trong khóa học kiểm soát tâm trí. Ông Silva nghiên cứu và học hỏi những tri thức quý báu của cả phương Đông và phương Tây, tạo ra sản phẩm cuối cùng là tinh hoa của

người Mĩ. Giống như người sáng lập của mình, khóa học này rất thực tế. Mọi bài luyện tập đều được thiết kế để giúp bạn sống hạnh phúc hơn, hiệu quả hơn, ở đây và ngay bây giờ.

Khi bạn thực hiện những bài tập này, bạn có thể đi từ thành công này đến thành công khác. Do đó, giúp bạn củng cố niềm tin vào bản thân rằng bạn luôn sẵn sàng cho những thành tựu mà bây giờ bạn cho là không thể vì bạn chưa quen với cách kiểm soát tâm trí. Nhưng khoa học đã chỉ ra rằng trí óc của bạn có khả năng làm những "phép lạ". Ngoài ra, kinh nghiệm thành công của hơn nửa triệu người đã thay đổi cuộc đời của mình nhờ phương pháp kiểm soát tâm trí, cũng là một minh chứng rất rõ ràng để bạn tin vào những bài tập trong cuốn sách tuyệt vời này.

Hãy tưởng tượng bạn sử dụng trí óc để cải thiện thị lực. Trong khi tham gia khóa học đầu tiên về phương pháp kiểm soát tâm trí Silva, tôi nhận thấy mắt mình bắt đầu thay đổi, có vẻ khỏe hơn. Trước đây, trong suốt 10 năm, từ thời thơ ấu cho đến khi tôi tốt nghiệp, sau đó khi tôi 38 tuổi, mắt trái của tôi lúc nào cũng bị cho là yếu hơn, chỉ bằng một phần ba so với mắt phải.

Chiếc kính đầu tiên tôi đeo vào năm 1945 là kính đọc sách, nhưng vào năm 48 - 49, tôi bắt đầu đeo kính hai tròng để nhìn rõ hơn. Sau khóa học, tôi nhận thấy rằng, dù tôi không thể đọc mà không có kính, nhưng mắt tôi chắc chắn đã khỏe hơn. Vì đôi mắt thay đổi quá nhanh, tôi đã đợi rất lâu trước khi kiểm tra chúng. Tôi thậm chí còn sử dụng lại cặp kính đã 20 năm tuổi của mình.

Khi bác sĩ đo thị lực kiểm tra mắt của tôi, ông ấy đồng ý rằng trong lúc đợi các tròng kính mới, đeo cặp kính cũ này sẽ tốt hơn cho tôi rất nhiều.

Bây giờ điều này có vẻ bí ẩn đối với bạn, nhưng khi bạn đọc Chương 10, bạn sẽ thấy chính xác cách sinh viên tốt nghiệp dùng tâm trí của họ để điều khiển cơ thể tăng tốc quá trình tự khỏi bệnh. Các kĩ thuật này đơn giản một cách đáng kinh ngạc, như bạn sẽ thấy trong bức thư sau đây của một người phụ nữ đã giảm được 26 kg trong bốn tháng:

"Đầu tiên tôi hình dung ra một cái khung màu tối và nhìn thấy trong đó một chiếc bàn xếp đầy kem, bánh,... Những thứ tôi biết đã khiến mình tăng cân. Tôi vẽ một dấu X thật to vào chiếc bàn ấy và nhìn thấy bản thân mình trong một chiếc gương. Chiếc gương này khiến tôi nhìn thấy mình vô cùng to béo (giống kiểu bạn thấy mình trong gương ở những 'căn nhà vui vẻ' tại các lễ hội[1]. Tiếp

theo tôi hình dung ra một khung cảnh bao quanh là ánh sáng vàng: Một chiếc bàn đầy những đồ ăn giàu protein, nào là cá hồi, trứng, thịt nạc... Tôi đánh một dấu tích (✔) to màu vàng vào cảnh này và thấy bản thân mình cao và gầy trong gương. Tôi tự nhủ trong đầu rằng tôi chỉ thèm ăn những đồ giàu protein trên chiếc bàn ấy. Tôi cũng nghe thấy tiếng tất cả bạn bè của tôi kháo nhau rằng trông tôi thật tuyệt vời. Tôi thấy tất cả những điều đấy trong một buổi hẹn hò. Đây là bước quan trọng nhất, bởi cuộc hẹn này là mục tiêu tôi đã đặt ra cho mình). Và tôi đã làm được! Là một người đã tìm đủ các cách để ăn kiêng, tôi thấy đây là phương pháp hiệu quả nhất với tôi cho đến lúc này."

---

[1] Những căn nhà này thường được dựng tạm ở các lễ hội để người ta có thể vào chơi, chủ đề của từng căn nhà có thể thay đổi tùy người tổ chức.

Đây chính là phương pháp kiểm soát tâm trí, sau khi đã đạt đến cấp độ thiền định sâu, nơi bạn có thể huấn luyện tâm trí của mình, giúp bạn làm chủ cuộc chơi. Ở đó, bạn sử dụng hình ảnh được củng cố bằng ngôn từ, mang lại kết quả ngày càng tuyệt vời hơn. Không có hồi kết cho những ai tiếp tục thực hành nó.

Như bạn đang thấy, cuốn sách này không phải cuốn sách bình thường. Nó sẽ giúp bạn dễ dàng tiến nhập vào những bước thiền định đầu tiên, rồi đi đến rất nhiều phương pháp ứng dụng thiền cho đến khi bạn chạm đến mức cuối cùng, tức là khi bạn có thể thường xuyên làm những điều mà chắc chắn đối với hầu hết những người khác là không thể.

Cuốn sách này hơi đặc biệt một chút. Chương 1, 2, từ Chương 16 đến 19 do Philip Miele viết nhằm mô tả sự phát triển gần như bùng nổ của các khóa học kiểm soát tâm trí và cách nó đã mang lại lợi ích cho hàng nghìn học viên. Những chương còn lại là chia sẻ của José Silva về nhiều kĩ thuật sử dụng trong phương pháp kiểm soát tâm trí. Có lẽ các khóa học này đều là trải nghiệm nhóm do các giảng viên, huấn luyện viên lành nghề hướng dẫn, nên kết quả của chúng nhanh hơn và ngoạn mục hơn so với những bạn thực hiện một mình. Tuy nhiên, nếu bạn tuân theo chỉ dẫn và thực hành các bài tập Silva một cách cẩn thận, cũng sẽ mang lại kết quả như mong muốn, giúp biến đổi cuộc sống của bạn trở nên tốt đẹp hơn, không nhanh chóng, nhưng chắc chắn.

Có một cách đặc biệt để đọc cuốn sách này: Đầu tiên hãy đọc nó như cách bạn đọc những cuốn sách khác, từ đầu đến cuối. Tuy nhiên, trong lần đọc đầu tiên, đừng bắt đầu thực hành bất cứ bài

tập nào. Rồi đọc lại từ chương 3 đến chương 14 để thấy một bức tranh rõ ràng hơn, tổng quát hơn về những con đường bạn sẽ đi. Tiếp đến đọc lại chương 3 và thực hành những bài tập trong đó, chỉ những bài tập đấy thôi, trong vài tuần. Khi bạn biết mình đã sẵn sàng, hãy sang chương 4, và làm tương tự.

Khi đến được chương 14, bạn sẽ sẵn sàng trở thành một người biết kiểm soát tâm trí đầy kinh nghiệm. Để làm giàu thêm nữa những kinh nghiệm của mình, bạn có thể lập một nhóm nhỏ những người bạn cùng thực hành bài tập giống mình. Chương 13 sẽ mách bạn cách để thực hiện điều ấy.

Giờ thì chúng ta sẽ cùng nhau đi đến siêu phương pháp huấn luyện tâm trí Silva, giúp tăng cường khả năng tập trung cao độ và sử dụng tối đa não bộ của bạn, đánh bay những thói quen xấu và những cảm xúc bất an, thổi bùng tiềm năng sáng tạo vô biên trong bạn.

Chương 1
Sử dụng bộ não nhiều hơn theo cách đặc biệt

Hãy tưởng tượng là bạn tiếp xúc và làm việc trực tiếp với một trí tuệ cao hơn, toàn diện hơn trong niềm vui sướng, một sự thiêng liêng bí ẩn. Cũng hãy tưởng tượng rằng bạn thực hiện kết nối này theo những cách đơn giản đến mức trong suốt quãng đời còn lại của bạn, bạn sẽ không bao giờ cảm thấy bơ vơ ngoài tầm với với những thứ mà bạn luôn nghĩ rằng mình không bao giờ có thể chạm tới: một sự khôn ngoan hữu ích, một cái nhìn sáng suốt, một cảm giác yêu thương chân thành và vô tư,... Bạn cảm thấy những điều này như thế nào?

Đấy sẽ là một trải nghiệm đỉnh cao mang đến cho một bạn cảm giác thật đáng kinh ngạc.

Đây là cảm giác sau bốn ngày luyện tập phương pháp kiểm soát tâm trí Silva. Cho đến nay, đã có hơn nửa triệu người biết điều này, họ đã trải qua nó. Khi họ quen hơn với việc sử dụng các phương pháp tạo ra cảm giác đặc biệt này, họ bình tĩnh và tự tin khi sử dụng sức mạnh và năng lượng mới. Cuộc sống của họ trở nên phong phú hơn, khỏe mạnh hơn. Họ có thể thoát khỏi các vấn đề nan giải của chính mình.

José Silva sẽ giải thích ngắn gọn một số phương pháp để bạn có thể tự mình thực hành. Đầu tiên, hãy xem xét khởi đầu của một khóa học kiểm soát tâm trí sẽ diễn ra như thế nào.

Khóa học bắt đầu bằng một buổi giới thiệu khoảng một tiếng hai mươi phút. Người thuyết giảng định nghĩa về kiểm soát tâm trí và đưa ra những nét chính về hai thập kỉ nghiên cứu của ông Silva về phương pháp huấn luyện này. Tiếp đó, huấn luyện viên sẽ miêu tả

những cách học viên có thể ứng dụng những điều họ học được để cải thiện sức khỏe, học tập dễ dàng hơn, giải quyết các vấn đề hằng ngày và nâng cao nhận thức tâm linh. Sau đó, họ nghỉ 20 phút.

Các học viên uống cà phê và làm quen với nhau. Họ có nhiều nguồn gốc khác nhau. Họ là những nhà vật lí, thư kí, giáo viên, lái taxi, nội trợ, học sinh cấp ba, sinh viên đại học, bác sĩ tâm lí, những nhà lãnh đạo tôn giáo, người về hưu. Đây là một sự kết hợp đa dạng điển hình.

Sau giờ giải lao, có một cuộc trò chuyện khác kéo dài một giờ hai mươi phút, bắt đầu với một số câu hỏi và câu trả lời, sau đó bắt đầu bài tập huấn luyện đầu tiên, tiến đến các cấp độ thiền định của tâm trí. Huấn luyện viên giải thích rằng đây là trạng thái thư giãn sâu, sâu hơn bản thân khi ngủ nhưng kèm theo một loại nhận thức đặc biệt.

Trên thực tế, đó là một trạng thái ý thức đã thay đổi được sử dụng trong hầu hết mọi hình thức rèn luyện tinh thần kiểu thiền định sâu.

Quá trình này không sử dụng thuốc hay máy phản hồi sinh học[2]. Các huấn luyện viên phương pháp Silva sẽ hướng dẫn bạn tiến vào trạng thái "nhập thiền" hay "đi vào trạng thái Alpha"[3]. Trong một bài tập dài 30 phút, họ dẫn dắt học sinh đến đó một cách nhẹ nhàng, hướng dẫn bằng những từ ngữ đời thường. Trên thực tế, tất cả những điều về kiểm soát tâm trí đều là những điều hết sức đơn giản, không có thuật ngữ khoa học hay biệt ngữ từ phương Đông.

---

[2] *Biofeedback: Các phản hồi của cơ thể sống khi bị tác động được các thiết bị khoa học ghi nhận. Liệu pháp này là một kĩ thuật thay thế và bổ sung trong y học nhằm kiểm soát chức năng của cơ thể bằng việc sử dụng tâm trí. Khi quá trình học tập của cơ thể được lặp lại ngay lập tức cùng cơ chế phản hồi, sự hoàn thiện về hành vi sẽ tăng nhanh gấp nhiều lần. Quá trình phản hồi sinh học sẽ yêu cầu bệnh nhân kết nối với cảm biến điện để thu thập các thông tin (sự phản hồi) liên quan đến cơ thể (sinh học). Các bộ cảm biến sẽ giúp cơ thể học cách thay đổi tinh vi, ví dụ như thư giãn cơ bắp,...*

[3] *Trạng thái alpha của tâm trí là khi bạn đạt đến trạng thái rất thoải mái trong khi tỉnh táo. Đây là sóng não phát ra từ thùy chẩm trong quá trình thư giãn, mắt nhắm. Sóng alpha giảm đi khi mắt mở, lúc buồn ngủ và lúc ngủ.*

Một số học viên có thể đã học thiền trước khi đến lớp, một số sử dụng những phương pháp nào đó khiến họ mất vài tuần để học,

những học viên khác sau nhiều tháng nỗ lực quyết tâm. Ở lớp này, họ ngạc nhiên trước một bài tập đơn giản chỉ mất ba mươi phút.

Một trong những điều đầu tiên học viên nghe là: "Bạn đang học cách sử dụng bộ não của mình nhiều hơn và sử dụng nó theo một cách đặc biệt."

Đây là một câu đơn giản mà họ nghe và hiểu ngay từ đầu. Chúng ta đều có một tâm trí có thể dễ dàng được huấn luyện để phát huy những sức mạnh, mà những người mới bắt đầu tham gia huấn luyện sẽ nghi ngờ liệu họ có làm được hay không. Chỉ khi thực sự trải nghiệm những sức mạnh này, họ mới tin rằng, họ có khả năng làm nên những điều phi thường.

Một điều khác mà các học viên được nghe là: "Hãy thầm hướng bản thân đến một nơi thư giãn lí tưởng của bạn." Một bài tập dễ chịu, êm dịu, vô cùng sống động, vừa củng cố trí tưởng tượng vừa giúp thư giãn sâu hơn.

Một cách giải thích về thiền: Trong lời nói hằng ngày, "thiền" có nghĩa là suy nghĩ về một thứ gì đó. Nếu bạn đặt cuốn sách này sang một bên và xem xét những gì sẽ có cho bữa tối ngày mai, nghĩa là bạn đang thiền.

Trong mỗi môn thiền khác nhau, từ này có một nghĩa cụ thể hơn, chỉ một trạng thái hay cấp độ đặc biệt của tâm trí. Trong một số lĩnh vực, khi đạt đến cấp độ nhập thiền thì tự nó đã đến điểm cuối cùng: *Tâm hoàn toàn tĩnh tại, trí không còn những suy tưởng miên man tạp niệm*. Điều này tạo ra sự bình tĩnh dễ chịu, giúp giảm bớt và ngăn ngừa bệnh tật do căng thẳng gây ra, như rất nhiều nghiên cứu khoa học đã chứng minh. Nhưng đấy là thiền thụ động.

Phương pháp kiểm soát tâm trí vượt xa điều này. Nó hướng học viên đến việc ứng dụng trạng thái nhập thiền để giải quyết các vấn đề, từ những vấn đề nhỏ bé đến những vấn đề lớn hơn, quan trọng hơn. Đây là thiền động, sức mạnh của nó thực sự ngoạn mục.

Ngày này, chúng ta có thể nghe nhiều hơn về sóng Alpha. Đây là một trong những dạng sóng não, một dạng năng lượng điện do não tạo ra và có thể đo bằng máy điện não đồ (*electroencephalograph* - EEG). Nhịp điện của sóng não này được đo bằng chu kì trên giây (CPS)[4]. Sóng não có nhịp khoảng 14 CPS trở lên được gọi là Beta, khoảng 7 - 14 CPS là Alpha, 4 - 7 CPS là Theta và từ 4 CPS trở xuống là Delta.

[4] *Cycle per second (CPS): Chu kì trên giây hoặc chu kì mỗi giây từng là tên gọi phổ biến của đơn vị tần số hiện nay là hertz (Hz).*

Khi bạn tỉnh táo, sinh hoạt và làm việc thường ngày, thì bạn đang ở *trạng thái Beta*, hay còn gọi là *ý thức bên ngoài* theo thuật ngữ của kiểm soát tâm trí. Khi bạn đang mơ mộng, hoặc sắp ngủ nhưng chưa ngủ thực sự, hoặc vừa thức nhưng chưa tỉnh, thì bạn đang ở trong trạng thái Alpha. Những người kiểm soát tâm trí gọi đây là *ý thức nội tâm*. Khi bạn đang ngủ, bạn đang ở trạng thái Alpha, Theta hoặc Delta, không chỉ ở trạng thái Alpha như nhiều người vẫn biết. Với đào tạo kiểm soát tâm trí, bạn có thể ở cấp độ Alpha theo ý muốn mà vẫn hoàn toàn tỉnh táo.

Bạn có thể thắc mắc rằng việc ở trong những cấp độ tâm trí khác nhau thì sẽ cảm thấy thế nào?

Trạng thái Beta, hay trạng thái tỉnh táo hoàn toàn, không sản sinh ra bất cứ cảm giác đặc biệt nào. Bạn có thể cảm thấy tự tin hoặc sợ hãi, bận rộn hoặc rảnh rỗi, mải mê hoặc buồn chán, những khả năng xảy ra khi ở trạng thái Beta là không có điểm dừng, không có giới hạn.

Đối với hầu hết mọi người, càng ở những cấp độ sâu hơn, các khả năng này càng hạn chế. Trong cuộc sống hằng ngày, tâm trí của chúng ta vận hành ở cấp độ Beta, chứ không phải Alpha hay Theta. Tại những cấp độ sâu hơn, tâm trí thường ở trạng thái như mơ giữa ban ngày, khi sắp chìm vào giấc ngủ, hoặc chính khi ngủ. Nhưng với việc huấn luyện kiểm soát tâm trí, những khả năng hữu ích bắt đầu nhân lên không ngừng. Như Harry McKnight – Phó Giám đốc của Silva Mind Control, đã viết: "Trạng thái Alpha có một tập hợp đầy đủ các khả năng cảm nhận, giống như Beta." Nói cách khác, chúng ta có thể làm nhiều điều trong trạng thái Alpha hơn so với những gì chúng ta có thể làm ở trạng thái Beta.

Đây là một khái niệm quan trọng của kiểm soát tâm trí. Một khi bạn làm quen với những khả năng cảm nhận này và học cách sử dụng chúng, bạn sẽ sử dụng tâm trí của mình nhiều hơn theo một cách đặc biệt. Bạn sẽ hoạt động tâm trí bất cứ khi nào bạn muốn, để đi vào tầng trí tuệ cao hơn.

Hầu hết mọi người tìm đến kiểm soát tâm trí như một cách để thư giãn, để chấm dứt việc mất ngủ, để giải tỏa những cơn đau đầu, hay để học cách làm những điều đòi hỏi ý chí nỗ lực to lớn, ví như dừng hút thuốc, giảm cân, cải thiện trí nhớ, học tập hiệu quả hơn. Đây là những mục tiêu mà rất nhiều người tham gia khóa học này

đang theo đuổi, nhưng họ có thể học được nhiều, nhiều điều hơn thế.

Họ phát hiện ra rằng năm giác quan (xúc giác, vị giác, khứu giác, thính giác, thị giác) chỉ là một phần của những khả năng sinh ra cùng với họ. Nhiều người gọi chúng là năng lực hay khả năng phán đoán, mà có lẽ chỉ một số ít người được trời phú, hoặc phải là những con người phi thường rèn luyện qua nhiều thế hệ. Nhưng xã hội ngày càng phát triển, con người càng phụ thuộc vào máy móc công nghệ, những năng lực tâm trí này đang dần dần mai một. Nhiệm vụ của phương pháp kiểm soát tâm trí là huấn luyện chúng ta đánh thức những nguồn sức mạnh này.

Rốt cùng thì sự thức tỉnh này có ý nghĩa như thế nào? Biên tập viên chuyên mục làm đẹp của tạp chí *Mademoiselles*, Nadine Berlin, đã viết trong số ra tháng 3 năm 1972:

"Văn hóa quen dùng thuốc có thể mở rộng tâm trí nhờ thuốc viên, thuốc bột, thuộc tiêm. Tôi có thể tự làm việc đó, bằng trí óc của mình. Phương pháp Kiểm soát Tâm trí thực sự sẽ giúp bạn mở rộng tâm trí. Bạn sẽ được học CÁCH để mở rộng tâm trí của mình. Không giống như việc dùng thuốc hay thôi miên, trong phương pháp huấn luyện Silva, *bạn là người kiểm soát*. Việc mở rộng tâm trí, hiểu biết về bản thân và giúp đỡ người khác thông qua kiểm soát tâm trí chỉ bị giới hạn bởi những giới hạn của riêng bạn. Bất cứ điều gì đều có thể xảy ra. Bạn nghe về điều gì đó xảy ra với những người khác. Và đột nhiên, bạn thấy điều đó cũng xảy ra với mình."

Chương 2
Gặp gỡ josé

José Silva sinh ngày 11 tháng 8 năm 1914 tại Laredo, bang Texas. Khi ông bốn tuổi, bố của ông mất. Mẹ ông cũng sớm tái hôn. Ông cùng em gái và em trai chuyển đến ở với bà ngoại. Hai năm sau, ông trở thành trụ cột gia đình, bán báo, đánh giày và làm những công việc lặt vặt. Vào các buổi tối, ông xem em gái và em trai của mình làm bài tập về nhà, còn họ thì giúp ông học đọc và viết. Ông chưa bao giờ đến trường đi học, mà chỉ có đi dạy.

José cố gắng bước ra khỏi nghèo khó, khi một ngày nọ, ông đang đợi đến lượt mình tại một tiệm cắt tóc. Ông với lấy một cái gì đó để đọc. Ông đọc về một khóa đào tạo cách sửa chữa radio. José hỏi mượn nó, nhưng người thợ cắt tóc chỉ cho thuê, kèm với điều kiện là José phải hoàn thành bài kiểm tra ở phía sau cho người thợ cắt tóc. Mỗi tuần José trả 1 đô-la, đọc-học cách sửa chữa radio và hoàn thành bài kiểm tra.

Chẳng bao lâu sau, một tấm bằng tốt nghiệp được treo trong tiệm hớt tóc, còn José ở tuổi 15, bắt đầu đi sửa radio khắp thị trấn. Nhiều năm trôi qua, cơ sở kinh doanh sửa chữa của ông trở thành một trong những công ty lớn nhất khu vực. Ông đủ khả năng chu cấp cho em trai và em gái đi học. Ông có thể nuôi sống gia đình. Ông kết hôn. Ông đã dành nửa triệu đô-la làm khoản tài trợ cho 20 năm nghiên cứu, dẫn đến phương pháp kiểm soát tâm trí Silva.

Một người đàn ông vô cùng tận tâm đã vô tình khơi mào cho nghiên cứu này. Ông ấy là một bác sĩ tâm thần học, công việc của ông ấy là đặt câu hỏi cho những người đàn ông được tuyển mộ vào Quân đoàn Truyền tin trong Thế chiến thứ II.

“Anh có đái dầm trong khi ngủ không?” José chết lặng.

“Anh có thích phụ nữ không?” José, cha của ba đứa trẻ, và định một ngày nào đó sẽ trở thành cha của mười đứa trẻ, đã rất kinh hoàng. Chắc chắn, José đã nghĩ người đàn ông này biết nhiều về tâm trí con người hơn là người thợ cắt tóc biết về radio. Tại sao những câu hỏi nghe có vẻ ngu ngốc như vậy?

Chính khoảnh khắc bối rối này đã khiến José bắt đầu một cuộc phiêu lưu nghiên cứu khoa học dẫn đến việc ông trở thành một trong những học giả sáng tạo nhất ở độ tuổi của ông, không cần bằng cấp hay chứng chỉ. Và thế là Freud, Carl Jung và Alfred Adler đã trở thành những người thầy đầu tiên của ông, thông qua các bài viết nghiên cứu về phân tâm học và tâm trí con người của họ.

Hóa ra những câu hỏi tưởng là ngốc nghếch đó lại có ý nghĩa sâu sắc hơn nhiều, và rất sớm thôi José đã sẵn sàng để đặt một câu hỏi thế này cho chính mình: Liệu có khả năng sử dụng thôi miên để cải thiện khả năng học tập của một người, thực tế là nâng cao IQ của một người?

Lúc đó người ta tin rằng, IQ là khả năng sinh ra đã có, không thể thay đổi, nhưng đối với José thì không chắc lắm. Phải đợi đến lúc học lên cao về chuyên ngành điện tử, trở thành một người hướng dẫn trong Quân đoàn Truyền tin, ông mới có câu trả lời chắc chắn. Khi được giải ngũ, với số tiền tiết kiệm đã tiêu hết và chỉ còn 200 đô-la trong túi, ông bắt đầu xây dựng lại công việc kinh doanh của mình. Đồng thời, ông nhận giảng dạy bán thời gian tại Học viện Laredo Junior, nơi ông giám sát ba giáo viên khác và phụ trách các phòng thí nghiệm điện tử của trường.

Năm năm sau, ti-vi dần trở nên phổ biến, công việc sửa chữa của ông cũng bắt đầu phát đạt và José tạm dừng sự nghiệp giảng dạy của mình. Doanh nghiệp của ông một lần nữa trở thành công ty lớn nhất thị trấn. Ngày làm việc của ông kết thúc vào khoảng chín giờ đêm. Ông ăn tối, dỗ bọn trẻ đi ngủ, và tự học trong khoảng ba giờ đồng hồ tiếp theo khi ngôi nhà đã yên tĩnh. Những tìm tòi đã dẫn ông đi sâu hơn vào thôi miên.

Những kiến thức ông học được về thôi miên, kèm với những gì ông biết về điện tử, cùng với một vài điểm F của các con mình, đã đưa ông quay trở lại với câu hỏi ông băn khoăn trước đây: Liệu có thể cải thiện khả năng học tập và chỉ số IQ thông qua một số bài luyện tập tinh thần?

José biết rằng trí óc con người tạo ra các xung điện, ông đọc tài liệu về những thí nghiệm vào đầu thế kỉ XX, khám phá ra các

xung điện Alpha của não. Từ công việc sửa chữa điện tử của mình, ông hiểu rằng mạch điện lí tưởng là mạch có điện trở hay trở kháng ít nhất, vì nó tận dụng năng lượng điện lớn nhất. Bộ não cũng sẽ hoạt động hiệu quả hơn nếu trở kháng của nó giảm xuống. Liệu có thể hạ thấp trở kháng của nó không?

José bắt đầu sử dụng thuật thôi miên để định lại tâm trí của những đứa trẻ nhà mình và ông phát hiện ra điều mà đối với nhiều người dường như là một nghịch lí: *Bộ não hoạt động nhiều hơn khi tâm trí ít hoạt động hơn*. Ở tần số thấp, não bộ nhận và lưu trữ được nhiều thông tin hơn. Vấn đề quan trọng là phải giữ cho tâm trí tỉnh táo ở những tần số này. Nó có liên quan chặt chẽ đến giấc ngủ và mơ mộng hơn là với hoạt động thực tế.

Thôi miên cho phép sự tiếp thu mà José đang tìm kiếm, nhưng không phải là kiểu suy nghĩ độc lập làm rõ mọi luận điểm để chúng ta có thể hiểu được. Có một cái đầu ghi nhớ đầy những sự kiện là không đủ, chúng ta cũng cần có một cái nhìn sâu sắc và sự hiểu biết thông tuệ.

José sớm từ bỏ thôi miên và bắt đầu thử nghiệm các bài tập rèn luyện tinh thần giúp cho tâm trí an định, nhưng vẫn tỉnh táo độc lập hơn so với thôi miên. Theo ông, điều này sẽ cải thiện khả năng ghi nhớ, và kết hợp với sự hiểu biết sẽ làm tăng chỉ số IQ.

Các bài tập kiểm soát tâm trí đòi hỏi sự tập trung, bình tĩnh và khả năng tưởng tượng đầy sống động để duy trì các tần số thấp hơn sóng Beta. Khi đạt được trạng thái này, não bộ đã cho thấy hoạt động hiệu quả hơn trong việc học. Bằng chứng là điểm số của con ông được cải thiện rõ rệt sau khoảng thời gian ba năm, trong khi ông tiếp tục cải thiện kĩ thuật của mình.

José đã tạo ra thành tựu đầu tiên và cũng rất quan trọng, trong các nghiên cứu của mình, chủ yếu là về các phản hồi sinh học. Ông là người đầu tiên chứng minh rằng chúng ta có thể học cách nhận thức và học tập ở dải tần số Alpha và Theta của não. Một điều đầu tiên nữa, không kém phần kinh ngạc, cũng sớm được phát hiện.

Một buổi tối, con gái của José đã tiến vào giai đoạn nhập thiền (đưa hoạt động của não vào trạng thái Alpha), và José hỏi cô bé về việc học tập của cô. Trong khi cô trả lời, ông cũng nảy ra những câu hỏi mới trong đầu mình. Đây là quy trình thông thường, và đến lúc này, buổi nói chuyện không có gì khác với hàng trăm buổi ông tiến hành trước đây. Đột nhiên, có điều gì đó đã thay đổi một cách lặng lẽ, trong một khoảnh khắc. Cô bé trả lời một câu hỏi mà

cha cô còn chưa hỏi. Rồi một câu nữa. Và một câu nữa. Thì ra cô bé đang đọc được suy nghĩ của cha mình.

Đó là vào năm 1953, khi *nhận thức ngoại cảm* (extrasensory perception - ESP) đang trở thành một câu hỏi lớn cho giới khoa học, phần lớn thông qua công trình nghiên cứu của Tiến sĩ J. B. Rhine[5] tại Đại học Duke. José đã viết thư cho Tiến sĩ Rhine để báo cáo rằng ông đã huấn luyện con gái mình để thực hành ESP và nhận được một câu trả lời đáng thất vọng. Tiến sĩ Rhine ám chỉ rằng cô gái có thể đã là một nhà ngoại cảm ngay từ đầu. Nếu không có các bài kiểm tra của cô gái trước khi huấn luyện, không thể nói được điều gì.

---

[5] *Joseph Banks Rhine (1895 - 1980): Nhà thực vật học người Mĩ. Ông chuyên nghiên cứu cận tâm lí học, tâm lí học ngoại cảm tại Đại học Duke.*

Cùng lúc đó, hàng xóm của José để ý thấy việc học tập ở trường của con cái ông có những cải thiện đáng ngạc nhiên. Khi José bắt đầu các thí nghiệm, những người hàng xóm này khá cảnh giác với việc ông nghiên cứu về một điều chưa có nhiều người biết đến, và có lẽ được bảo vệ bởi những thế lực nào đó, nên tốt nhất là không dây dưa vào. Tuy nhiên, không thể bỏ qua những thành công của một người đàn ông làm việc cùng các con của mình. Liệu José có nhận huấn luyện con cái của họ không?

Sau lá thư của Tiến sĩ Rhine, đây là điều José cần. Nếu thành công của ông đối với một đứa trẻ có thể lặp lại với những đứa trẻ khác, ông sẽ tạo ra một loại thử nghiệm làm cơ sở cho một phương pháp khoa học.

Trong vòng 10 năm, ông tiến hành huấn luyện cho 39 đứa trẻ ở Laredo, với những kết quả còn tốt hơn nữa, bởi ông đã cải thiện các kĩ thuật của mình sau mỗi lần đào tạo. Do đó, một điều đầu tiên nữa đã ra đời: Lần đầu tiên ông phát triển một phương pháp huấn luyện để bất kì ai cũng có thể sử dụng ESP. Ông đã có 39 thí nghiệm lặp lại để chứng minh điều đấy. Giờ là lúc ông phải hoàn thiện phương pháp này.

Trong ba năm tiếp theo, José phát triển khóa đào tạo mà giờ đây đã trở thành tiêu chuẩn. Nó kéo dài 40 - 48 tiếng và hiệu quả là như nhau đối với cả người lớn và trẻ em. Cho đến nay, kết quả này đã được xác nhận bởi khoảng 500.000 "thí nghiệm", một thước đo về độ lặp lại mà không một nhà khoa học nào với đầu óc cởi mở có thể bỏ qua.

Thành công của những năm tháng nghiên cứu dài lâu này một phần là nhờ nguồn tài trợ từ công việc kinh doanh điện tử của José. Không có tài trợ của bất cứ trường đại học, tổ chức hay chính phủ vào một lĩnh vực nghiên cứu xa vời thế này. Ngày nay, tổ chức Mind Control là một doanh nghiệp gia đình phát đạt, phần lớn lợi nhuận đều dành cho nghiên cứu và hỗ trợ sự phát triển nhanh chóng của nó. Các giảng viên và các trung tâm kiểm soát tâm trí đã có mặt ở tất cả 50 bang của Mĩ và 34 quốc gia khác.

Với thành công này, José không trở thành một người nổi tiếng, một giáo trưởng hay một thủ lĩnh tâm linh với những con chiên hay học viên, ông đơn giản là một người đàn ông giản dị, với giọng nói nhẹ nhàng, nhưng đâu đó vẫn có chút lạc lõng của một người Mĩ gốc Mexico. Ông là một người đàn ông khỏe mạnh, vững chãi với khuôn mặt phúc hậu và nụ cười tươi rói.

Bất cứ ai hỏi rằng thành công có ý nghĩa thế nào đối với ông đều nhận được câu trả lời với một tràng dài những câu chuyện về thành công. Một vài ví dụ thế này:

Một người phụ nữ viết thư cho tờ *Boston Herald* của Mĩ với mong muốn nhận được những lời khuyên hữu ích giúp chồng cô, người đang bị chứng đau nửa đầu hành hạ. Tờ báo in bức thư của cô ấy, rồi ngày hôm sau lại có một lá thư khác của một người khác, cũng mong có cách để kiểm soát những cơn đau đầu như vậy.

Một bác sĩ đọc những lá thư này và chẩn đoán rằng bà bị chứng đau nửa đầu suốt đời. Thật tình cờ, bà đã học cách kiểm soát tâm trí và chứng đau nửa đầu cũng biến mất. “Bạn có tin không, bài giảng giới thiệu tiếp theo được đánh giá rất cao. Rất rất cao.”

Một bác sĩ tâm thần nổi tiếng khác khuyên tất cả bệnh nhân của mình nên sử dụng phương pháp kiểm soát tâm trí, vì nó cung cấp cho họ hiểu biết mà trong một số trường hợp sẽ cần đến hai năm trị liệu để có được.

Một công ty marketing ra đời, là nơi tập hợp rất nhiều người đã tốt nghiệp khóa huấn luyện kiểm soát tâm trí này. Họ ứng dụng phương pháp này trong quá trình sản xuất những sản phẩm mới và phát minh ra các phương thức marketing vô cùng hiệu quả. Qua ba năm, công ty này đã ra mắt thị trường 18 sản phẩm.

Trước đây, một nhà quảng cáo cần trung bình hai tháng để tạo ra một chiến dịch quảng bá cho khách hàng.

Giờ đây, với phương pháp kiểm soát tâm trí, những ý tưởng cơ bản

có thể đến trong khoảng 20 phút và toàn bộ phần công việc còn lại được hoàn thành trong hai tuần.

Mười bốn cầu thủ đội bóng chày Chicago White Sox đã tham gia huấn luyện kiểm soát tâm trí. Khả năng ghi bàn trung bình của mỗi người đều tăng, hầu hết là tăng đáng kể.

Chồng của một người phụ nữ thừa cân gợi ý cô ấy thử thực hiện kiểm soát tâm trí, sau khi cô đã thử rất nhiều phương pháp ăn kiêng khác, nhưng đều thất bại. Cô ấy đồng ý với điều kiện anh chồng cũng tham gia. Cô ấy giảm được hai mươi pound trong sáu tuần, và anh chồng cũng ngừng hút thuốc.

Một giảng viên đại học dược dạy về các kĩ thuật kiểm soát tâm trí cho sinh viên của mình: "Điểm số của họ tăng ở tất cả các môn, dù họ học ít đi và thư thái hơn... Tất cả đều biết cách sử dụng trí tưởng tượng của mình. Tôi chỉ thúc đẩy sinh viên của mình thực hành nhiều hơn. Tôi chỉ cho họ thấy trí tưởng tượng thật sự quý giá và rằng có một dạng sự thật trong sự tưởng tượng mà họ có thể sử dụng."

Mặc dù José rất hay cười. Khi ông nghe người ta nói: "José, anh đã thay đổi cuộc đời tôi!", nụ cười mờ đi đôi chút và ông nói: "Không, tôi không phải là người thay đổi cuộc đời bạn. *Bạn* mới có thể làm điều đó, bằng chính tâm trí của mình."

Giờ, hãy bắt đầu với chương mới, ngài José sẽ đích thân chỉ cho bạn cách sử dụng trí não của mình để thay đổi cuộc sống.

Chương 3
Thiền định

Chương này và những chương sau cho đến chương 15, viết bởi José Silva, có thể là một trong những điều quan trọng nhất bạn từng đọc. José sẽ dạy bạn những yếu tố cơ bản của khóa học kiểm soát tâm trí Silva. Để đạt được hiệu quả từ những chương sách này, hãy chắc chắn là bạn đã nắm rõ cách đọc chúng. Bạn sẽ tìm thấy nó ở phần Giới thiệu.

Tôi sẽ giúp bạn học thiền. Khi bạn biết cách thiền, bạn sẽ ở cấp độ tâm trí mà bạn có đủ khả năng giải phóng trí tưởng tượng của mình để giải quyết vấn đề. Nhưng bây giờ chúng ta sẽ chỉ tập trung vào thiền, phần giải quyết vấn đề sẽ đến sớm thôi.

Bởi vì bạn sẽ học mà không có sự hướng dẫn trực tiếp của những huấn luyện viên dày dặn kinh nghiệm, nên tôi sẽ sử dụng một phương pháp hơi khác một chút và khá chậm hơn so với những người trực tiếp tham dự lớp học kiểm soát tâm trí. Song, bạn sẽ không gặp vấn đề gì với việc tự học.

Nếu bạn chỉ học thiền và dừng lại ở đó, bạn vẫn sẽ biết cách giải quyết vấn đề. Một điều gì đó thật đẹp xảy ra trong thiền, và vẻ đẹp bạn tìm thấy chính là sự bình an. Bạn càng thiền định, bạn càng đi sâu vào bên trong mình, bạn càng nắm bắt được bản thân một cách chắc chắn, bạn sẽ có một nội tâm an định, mạnh mẽ đến mức không gì trong cuộc sống có thể phá vỡ được nó.

Cơ thể của bạn cũng sẽ được hưởng lợi từ hoạt động thiền định này. Lúc đầu, bạn sẽ thấy rằng khi bạn đang thiền thì những lo lắng và cảm giác tội lỗi dần vơi đi. Một trong những nét đẹp của thiền ở cấp độ Alpha là bạn không thể mang theo cảm giác tội lỗi và tức giận bên mình. Nếu những cảm giác này xâm nhập, bạn sẽ thoát ra khỏi trạng thái nhập thiền. Theo thời gian, chúng sẽ ít

xuất hiện hơn, cho đến một ngày chúng biến mất. Điều này có nghĩa là những vấn đề của tâm trí khiến cơ thể chúng ta bị bệnh sẽ được tháo gỡ. Cơ thể được thiết kế để khỏe mạnh. Nó có các cơ chế chữa bệnh riêng đã tích hợp sẵn. Những cơ chế này bị chặn bởi những dòng tâm trí không tự kiểm soát. Thiền là bước đầu tiên trong kiểm soát tâm trí, tự nó sẽ đi một chặng đường dài hướng tới việc giải phóng các khả năng chữa bệnh của cơ thể và tái hồi năng lượng cho cơ thể đã bị lãng phí vì căng thẳng.

Sau đây là tất cả những gì bạn cần làm để đạt tới trạng thái Alpha hay trạng thái nhập thiền của tâm trí:

Khi bạn tỉnh dậy vào buổi sáng, hãy đi vào nhà vệ sinh nếu cần thiết, rồi quay trở lại giường. Đặt báo thức 15 phút để phòng trường hợp bạn sẽ ngủ quên khi đang tập. Nhắm mắt và hướng ánh nhìn lên trên ở một góc 20 độ. Vì những lí do chưa được hiểu rõ, chỉ riêng vị trí này của mắt sẽ kích hoạt não sản sinh ra sóng Alpha.

Bây giờ, từ từ, sau khoảng hai giây, hãy đếm ngược từ 100 đến 1. Khi bạn làm điều này, hãy tập trung tâm trí của bạn vào những con số và bạn sẽ ở cấp độ Alpha lần đầu tiên.

Trong các lớp học kiểm soát tâm trí, học viên có nhiều phản ứng khác nhau đối với trải nghiệm lần đầu của họ, từ "Nó thật là đẹp!" đến "Tôi không cảm thấy gì cả." Sự khác biệt này biểu hiện rõ rệt ở cảm giác quen thuộc mà họ có với cấp độ tâm trí này trong lần đầu trải nghiệm, hơn là điều xảy ra với họ. Có người thấy quen thuộc với nó, có người thì không. Lí do là khi thức dậy vào buổi sáng, chúng ta thường ở trong trạng thái Alpha một lúc. Để đi từ trạng thái Theta – cấp độ ngủ, đến Beta – cấp độ thức, chúng ta phải đi qua Alpha, và thường chúng ta nán lại đó trong lộ trình buổi sáng của mình.

Nếu bạn cảm thấy không có điều gì xảy ra trong lần thực hành đầu tiên, thì đơn giản điều đó nghĩa là bạn đã ở trong cấp độ Alpha rất nhiều lần trước đó mà không nhận thức được nó. Vậy bạn cứ thư giãn, đừng nghi ngờ, và bám vào bài tập.

Mặc dù bạn sẽ ở cấp độ Alpha ngay lần thử đầu tiên nếu bạn tập trung, nhưng bạn vẫn sẽ cần 7 tuần thực hành để đi vào các cấp độ thấp hơn của Alpha. Sử dụng phương pháp đếm ngược từ 100-đến-1 trong 10 buổi sáng. Rồi giảm xuống đếm từ 50-đến-1, 25-đến-1, rồi 10-đến-1, và cuối cùng là 5-đến-1, mỗi cấp đều thực hành 10 buổi sáng.

Bắt đầu với lần đầu tiên bạn đi vào cấp độ Alpha của mình, hãy sử dụng chỉ một phương pháp để thoát ra khỏi nó. Điều này sẽ giúp bạn kiểm soát ở mức độ cao hơn để nó không xuất hiện một cách tự phát.

Phương pháp mà chúng ta sử dụng trong kiểm soát tâm trí là nói thầm trong đầu: "*Tôi sẽ từ từ đi ra khỏi trạng thái nhập thiền khi đếm từ một đến năm, tôi cảm thấy tỉnh táo và tốt hơn trước đây. Một hai - chuẩn bị mở mắt – ba – mở mắt – bốn năm – mắt mở, tỉnh táo, tôi cảm thấy tốt hơn trước đây*."

Bạn sẽ thiết lập hai thông lệ, một là đi đến trạng thái nhập thiền, và một là thoát ra khỏi nó. Nếu bạn thay đổi thông lệ này bạn sẽ phải học cách sử dụng phiên bản mới giống như khi bạn học phiên bản đầu tiên. Điều này sẽ rất vô ích.

Một khi bạn đã học được cách nhập thiền với phương pháp đếm ngược từ 5-đến-1 vào buổi sáng, thì bạn đã sẵn sàng để tiến nhập vào cấp độ của mình bất cứ khi nào trong ngày. Tất cả những gì bạn cần là dành ra 10 hoặc 15 phút mỗi ngày. Bạn sẽ học cách nhập thiền từ cấp độ Beta thay vì cấp độ thấp Alpha, bạn sẽ cần rèn luyện thêm.

Hãy ngồi thoải mái trên một chiếc ghế hoặc trên giường, hai bàn chân đặt trên sàn nhà. Để hai tay thả lỏng trên đùi. Bạn cũng có thể ngồi ở thế bắt chéo chân hình hoa sen. Giữ cho đầu của bạn cân bằng, không cúi gằm xuống. Giờ thì tập trung vào một phần của cơ thể, rồi một phần khác, thư giãn nó một cách có ý thức. Bắt đầu với bàn chân trái, lên đến cẳng chân, rồi bàn chân phải, cứ tiếp tục như vậy, cho đến khi bạn tập trung vào phần cổ, mặt, mắt, và cuối cùng là da đầu. Lần đầu làm thế, bạn sẽ ngạc nhiên phát hiện ra rằng cơ thể mình trước đó đã căng thẳng đến mức nào.

Giờ thì hãy chọn một điểm trên trần nhà hoặc bức tường đối diện, góc nghiêng khoảng 45 độ. Nhìn vào điểm đó cho đến khi mí mắt của bạn bắt đầu cảm thấy một chút nặng nề và khép lại. Bắt đầu đếm ngược từ 50-đến-1. Làm như vậy trong 10 ngày, rồi từ 10-đến-1 trong 10 ngày nữa, rồi từ 5-đến-1 kể từ đó. Bạn giờ đã không còn bị giới hạn thời gian vào buổi sáng để thực hành bài tập này. Hãy thiết lập một thói quen thiền khoảng 2 - 3 lần/ngày, khoảng 15 phút mỗi lần.

Khi bạn chạm tới cấp độ của mình, tiếp theo sẽ như thế nào? Bạn nghĩ nó sẽ là gì?

Ngay từ ban đầu, từ khoảnh khắc đầu tiên bạn chạm đến cấp độ thiền định, hãy thực hành hình dung, tưởng tượng. Nó là trung tâm của kiểm soát tâm trí. Bạn học cách hình dung tốt đến đâu, trải nghiệm của bạn với khả năng kiểm soát tâm trí càng mạnh mẽ đến đấy.

Bước thứ nhất là tạo ra một công cụ cho việc hình dung, một *màn hình tâm trí*. Hãy hình dung nó giống như một màn hình chiếu phim lớn, nhưng không nên choán hết tầm nhìn của bạn. Nó không ở ngay phía sau mí mắt của bạn mà cách khoảng 1,8 mét ở phía trước. Bạn sẽ "chiếu" lên màn hình này bất cứ điều gì bạn chọn để tập trung vào. Sau này sẽ có những mục đích sử dụng khác cho nó.

Khi bạn hoàn thành việc xây dựng màn hình tâm trí này trong tâm trí mình, hãy vẽ vào đó một thứ quen thuộc và đơn giản, như một quả cam hay trái táo. Mỗi lần nhập thiền, hãy giữ đúng một hình ảnh đó. Bạn có thể thay đổi hình ảnh này vào lần tiếp theo. Hãy tập trung vào việc làm cho nó càng lúc càng thật như hình ảnh 3D, đa màu sắc, chân thực sống động đến từng chi tiết. Không nghĩ về điều gì khác.

Người ta nói rằng não giống như một con khỉ say rượu, nó lảo đảo từ thứ này sang thứ khác. Thật ngạc nhiên là chúng ta có rất ít lệnh cho bộ não của mình, mặc dù đôi khi nó vẫn làm việc tốt cho chúng ta. Tuy nhiên, vào những thời điểm khác, não bộ hoạt động mà chúng ta không hay biết, nguy hiểm là khi nó tạo ra những cơn đau đầu, sau đó phát ban, rồi lở loét. Bộ não này quá mạnh, rất khó để kiểm soát. Một khi chúng ta học cách sử dụng tâm trí để rèn luyện bộ não, chúng ta sẽ có thể làm được một số điều đáng kinh ngạc, như bạn sẽ sớm thấy.

Trong thời gian chờ đợi, hãy kiên nhẫn với bài tập đơn giản này. Sử dụng tâm trí của bạn, rèn luyện bộ não của bạn để đi vào trạng thái Alpha một cách nhẹ nhàng. Hãy hoàn toàn tập trung vào việc tạo ra một hình ảnh đơn giản và sống động hơn. Ban đầu, khi những ý nghĩ xâm nhập vào đầu bạn trong quá trình nhập thiền, hãy khoan dung nhẹ nhàng với chúng. Hãy từ từ đẩy chúng ra và quay trở lại với hình ảnh duy nhất trên màn hình tâm trí của bạn. Cáu kỉnh hay căng thẳng sẽ khiến bạn thoát khỏi trạng thái Alpha ngay lập tức.

Đây chính là thiền và hoạt động này được thực hành rộng rãi trên khắp thế giới. Nếu bạn làm điều này và không làm gì khác, bạn sẽ trải nghiệm điều mà William Wordsworth, đại thi hào người Anh

thế kỉ XVIII, gọi là “Sự tĩnh lặng hạnh phúc của tâm trí.” Hơn thế nữa, đấy là một sự bình yên sâu sắc và lâu bền trong nội tâm. Đấy là một trải nghiệm thú vị khi bạn đạt đến các cấp độ sâu hơn của tâm trí. Khi đó, sự phấn khích sẽ qua đi và bạn coi nó như một lẽ tự nhiên. Tuy nhiên, khi điều này xảy ra, nhiều người lại bỏ học. Họ quên rằng đây mới chỉ là bước đầu tiên trên hành trình tiến tới kiểm soát tâm trí, làm chủ chính mình.

Chương 4
Thiền động

Trong chương trước, tôi đã giới thiệu cho bạn về thiền định, hay là kiểu thiền thụ động. Tôi hi vọng bạn sẽ trải nghiệm trạng thái thiền này. Thiền thụ động có thể được thực hiện theo những cách khác. Thay vì tập trung vào một hình ảnh trực quan, bạn có thể tập trung vào một âm thanh, chẳng hạn như OM hay ONE hay AMEN phát ra thành tiếng hoặc nhẩm trong đầu. Bạn có thể cảm nhận nhịp thở của mình, hoặc hướng vào một điểm tập trung năng lượng của cơ thể. Bạn có thể tận hưởng nhịp trống và điệu nhảy, hoặc nghe bản thánh ca *Gregorian* da diết trong khi nhìn vào màn trình diễn quen thuộc của một nghi lễ tôn giáo. Quan trọng nhất vẫn là sự tập trung của bạn, quán vào một đối tượng cụ thể sẽ giúp bạn tiến nhập vào thiền định, đạt đến sự tĩnh tại của tâm trí.

Tôi thích chọn việc đếm ngược để đưa bạn đến đó, bởi vì ban đầu việc này đòi hỏi sự tập trung, và tập trung là chìa khóa để thành công ở đây. Một khi bạn đã nhập thiền thành công với phương pháp này, tâm trí của bạn cũng nhận được tín hiệu liên kết với một kết quả thành công và quá trình này sẽ dần trở thành tự động.

Mọi kết quả thành công trong kiểm soát tâm trí đều trở thành điều mà chúng ta gọi là một *điểm tham khảo*. Chúng ta quay trở lại trải nghiệm điểm này một cách có ý thức hoặc vô thức, lặp lại nó và tiếp tục từ đó.

Khi đạt đến một cấp độ thiền định, đừng chỉ cố gắng duy trì trạng thái đó rồi chờ đợi điều tiếp theo xảy ra, hãy cảm nhận vẻ đẹp và sự bình yên trong đấy. Thiền định thực sự có thể giúp bạn cải thiện sức khỏe, nhưng đây là những thành tựu vô cùng khiêm tốn so với những gì nó có thể đem đến cho bạn. Hãy vượt lên trên việc

thiền thụ động này, hãy huấn luyện bộ não của bạn cho những hoạt động có tổ chức và trở nên năng động hơn. Tôi tin rằng trí não của chúng ta được thiết kế để làm điều đó và kết quả sẽ làm bạn ngạc nhiên.

Tôi đưa ra quan điểm này ngay bây giờ bởi vì đây là thời điểm để chúng ta vượt ra ngoài kĩ thuật thiền thụ động mà bạn vừa đọc và bắt đầu học cách sử dụng *thiền động* để giải quyết một số vấn đề. Bạn sẽ thấy tại sao bài tập đơn giản là hình dung một quả táo, hoặc bất cứ thứ gì khác trên màn hình tâm trí lại quan trọng đến vậy.

Trước khi bạn đến với cấp độ nhập thiền tiếp theo, hãy nghĩ đến điều gì đó vui vẻ, những câu chuyện vui nho nhỏ cũng được, xảy ra vào hôm qua hoặc hôm nay. Hãy xem lại nó thật nhanh trong đầu của bạn, rồi bắt đầu nhập thiền, đưa sự việc đó lên màn hình tâm trí. Đâu là những điều bạn đã thấy, đã ngửi, đã nghe, đã cảm nhận tại thời điểm đó? Đừng bỏ qua chi tiết nào nhé. Bạn sẽ thấy ngạc nhiên về sự khác biệt giữa trí nhớ Beta của mình về sự việc đó và cấp độ Alpha đang gợi lại nó. Sự khác biệt là rất lớn, như giữa việc nói từ "bơi" và thực sự đi bơi vậy.

Giá trị của việc này là gì? Đầu tiên, nó là bước đệm cho một quá trình tiến đến những mục tiêu lớn hơn; và thứ hai, bản thân nó đã là hữu ích, giúp bạn nhìn nhận rõ hơn về sự việc và bản chất của sự việc này. Dưới đây là cách bạn thực hiện thiền động.

Hãy nghĩ về một vật mà bạn sở hữu, và bạn cần đi tìm thì mới thấy. Chìa khóa ô tô chẳng hạn, nó ở trong túi, trong văn phòng, hay trong xe ô tô của bạn? Nếu bạn không biết chắc, hãy bắt đầu nhập thiền, nghĩ về lần cuối cùng bạn thấy nó, rồi làm sống lại khoảnh khắc ấy. Tiếp theo, hãy quay lại hiện tại để xem nó có ở vị trí bạn đã thấy lần cuối cùng không. Nếu ai đó đã lấy nó đi, bạn có một vấn đề khác cần giải quyết, điều này đòi hỏi những kĩ thuật cao hơn nhiều.

Hãy tưởng tượng một học sinh nhớ rằng giáo viên của cậu ta dặn thứ Tư này sẽ có một bài kiểm tra, hay là thứ Tư tiếp theo nữa? Anh ta có thể giải quyết câu hỏi đó trong cấp độ Alpha của mình.

Đây là những vấn đề "quên – nhớ" điển hình hằng ngày mà kĩ thuật thiền đơn giản này có thể giải quyết.

Bây giờ là lúc dành cho một bước nhảy vọt về phía trước. Chúng ta sẽ kết nối một sự kiện thực tế với một sự kiện tưởng tượng mà bạn

mong muốn, và xem sự kiện tưởng tượng sẽ trở thành gì sau đó. Nếu bạn thực hiện theo một số định luật rất đơn giản, sự kiện tưởng tượng sẽ trở thành hiện thực.

Luật số 1: Bạn phải khao khát sự kiện xảy ra. "Người đầu tiên bạn thấy đi bộ trên vỉa hè vào ngày mai sẽ xì mũi" là một ý tưởng vô dụng mà tâm trí bạn sẽ bỏ qua. "Sếp của bạn sẽ dễ tính hơn và khách hàng nhất định sẽ dễ dàng tiếp nhận những gì bạn đang bán," bạn sẽ thấy hài lòng trong một nhiệm vụ mà bạn thường thấy không hài lòng. Đây là những khía cạnh tiềm năng có thể coi là một mong muốn hợp lí.

Luật số 2: Bạn phải tin sự kiện đó sẽ xảy ra. Nếu khách hàng của bạn đã tích trữ quá nhiều sản phẩm mà bạn bán, bạn không có căn cứ nào để tin rằng anh ta sẽ muốn mua hàng. Nếu bạn không thể tin sự kiện này có thể xảy ra, tâm trí của bạn sẽ hoạt động để chống lại sự kiện ấy.

Luật số 3: Bạn phải mong đợi sự kiện đấy diễn ra. Đây là một luật rất hay ho. Hai luật đầu tiên thì đơn giản và thụ động, luật thứ ba này khai phá một số động lực: Bạn muốn một sự kiện xảy ra, bạn tin rằng nó có thể xảy ra, nhưng vẫn không mong đợi nó diễn ra. Bạn muốn sếp của mình vui vẻ vào ngày mai, bạn biết rằng ông ấy có thể như vậy, nhưng bạn vẫn còn một khoảng cách xa so với mong đợi. Đây là nơi kiểm soát tâm trí và hình dung hiệu quả, như chúng ta sẽ thấy sau đây.

Luật số 4: Bạn không được tạo ra vấn đề. Không phải là không nên mà là không được phép. Đây là luật cơ bản, bạn phải kiểm soát tất cả. "Không phải sẽ rất tuyệt sao, nếu tôi có thể khiến ông chủ của tôi tự đưa mình vào tình huống tệ đến mức ông ấy bị sa thải, và tôi sẽ thay thế ông ta?" Khi bạn đang làm việc năng động trong trạng thái Alpha, bạn tiếp xúc với trí tuệ cao hơn, và từ quan điểm của trí tuệ cao hơn này, ý tưởng của bạn không tuyệt vời chút nào. Bạn có thể gài bẫy sếp của mình và khiến ông ta bị sa thải, nhưng bạn sẽ vẫn chỉ là bạn, ngay cả khi bạn đang trong trạng thái Beta. Trong trạng thái Alpha, tâm trí của bạn sẽ không hoạt động.

Nếu, ở cấp độ thiền định của bạn, bạn cố gắng điều chỉnh một loại trí thông minh nào đó, nhằm hỗ trợ cho một ý tưởng xấu xa, nó sẽ không có kết quả, cũng giống như cố gắng tạo một kênh radio tại một đài phát thanh vốn không tồn tại.

Một số người cho rằng tôi là một *pollyanna*[6] về điểm này. Rất

nhiều người đã cười châm chọc khi tôi nói về việc hoàn toàn không thể làm điều gì có hại trong trạng thái Alpha, nhưng cuối cùng họ cũng nhận ra sự thật là vậy. Có rất nhiều điều xấu ác trên hành tinh này, con người chúng ta gây ra những điều xấu nhiều hơn những gì ta thường chia sẻ. Hành vi này được thực hiện trong trạng thái Beta, không phải Alpha, không phải Theta và có lẽ cũng không phải Delta. Nghiên cứu của tôi đã chứng minh điều này.

---

[6] *Pollyanna là tiểu thuyết của Eleanor H. Porter, ngày nay được xem là một tác phẩm thiếu nhi kinh điển. Nhân vật chính là một người lúc nào cũng lạc quan. Ngoài ra, nguyên tắc Pollyanna cũng mô tả sự thiên lệch tiềm thức theo hướng tích cực.*

Tôi không bao giờ khuyên bạn nên lãng phí thời gian, nhưng nếu bạn phải chứng minh điều này cho chính mình, hãy bắt đầu nhập thiền và thử cố gắng khiến ai đó đau đầu. Nếu bạn hình dung "sự kiện" này một cách sinh động đến mức cần thiết để một việc diễn ra, sẽ dẫn đến một trong hai kết quả: (1) Bạn, chứ không phải nạn nhân dự kiến của bạn, sẽ đau đầu, và/hoặc (2) bạn sẽ thoát khỏi trạng thái Alpha.

Điều này không trả lời cho câu hỏi rằng, phải chăng trong tâm trí bạn có hai loại tiềm năng thiện và ác riêng biệt. Sẽ có nhiều điều để nói về sau. Vào lúc này, hãy chọn một sự kiện mang tính giải pháp cho một vấn đề – sự kiện mà bạn mong muốn và tin rằng nó có thể xảy ra. Và với bài tập sau, bạn sẽ học được cách mong đợi. Dưới đây là những gì bạn cần làm:

Chọn một vấn đề thực sự mà bạn phải đối mặt, một vấn đề chưa được giải quyết. Như một minh họa, tôi ví dụ rằng sếp của bạn gần đây đã trở nên khó tính. Có 3 bước để thực hiện khi bạn nhập thiền:

Bước 1: Tại màn hình tâm trí, cẩn thận tái dựng lại một sự kiện gần đây liên quan đến vấn đề bạn đang gặp phải. Làm nó sống lại trong một khoảnh khắc;

Bước 2: Nhẹ nhàng đưa cảnh đó ra khỏi màn hình về phía bên phải. Đưa một cảnh khác vào màn hình, cảnh này sẽ diễn ra vào ngày mai: Mọi người xung quanh sếp đều vui vẻ, và sếp của bạn vừa nhận được một tin tốt. Rõ ràng là anh ta đang có tâm trạng tốt. Nếu bạn biết chính xác điều gì gây ra vấn đề, hãy hình dung ra một giải pháp có hiệu quả. Hình dung nó sống động như khi bạn đã gây ra vấn đề.

Bước 3: Giờ hãy đưa cảnh đó ra khỏi màn hình về phía bên phải và thay thay thế nó với một cảnh khác từ phía bên trái đi vào. Sếp của bạn giờ đang vui vẻ, hoàn toàn vui vẻ hết mức bạn có thể hình dung. Trải nghiệm cảnh này sống động như thể nó thực sự đã xảy ra. Dừng lại ở cảnh này một lúc, cảm nhận nó một cách trọn vẹn.

Giờ thì hãy đếm ngược từ 5, bạn thấy mình tỉnh táo và cảm thấy tốt hơn nhiều so với trước đây. Bạn có thể tự tin rằng bạn vừa sắp đặt những nguồn lực để hành động theo hướng tạo ra sự kiện mà bạn muốn.

Điều này có luôn luôn xảy ra không, không có sự khác biệt, không một sai sót? *Không*.

Tuy nhiên, điều bạn sẽ trải nghiệm nếu kiên trì thực hiện những bước này là: Một buổi thiền động có thể giúp bạn giải quyết vấn đề nhanh chóng và hiệu quả. Khi sự kiện xảy ra, sẽ có ai đó nói rằng chỉ là ngẫu nhiên. Nhưng nói cho cùng, sự kiện bạn chọn đã có đủ xác suất để bạn tin rằng nó có thể trở thành hiện thực. Sau đó, sự ngẫu nhiên sẽ xảy ra lần thứ hai và lần thứ ba. Những "sự trùng hợp ngẫu nhiên" chồng chất lên nhau. Nếu bạn từ bỏ các hoạt động kiểm soát tâm trí, thì không có sự ngẫu nhiên chồng chất như vậy đâu.

Còn nữa, khi bạn dần tăng kĩ năng của mình lên, bạn sẽ thấy bạn có khả năng tin và mong đợi những sự kiện mà có ít và ít hơn nữa khả năng xảy ra. Theo thời gian, càng tập luyện, các kết quả bạn đạt được sẽ ngày càng đáng kinh ngạc.

Khi bạn xử lí từng vấn đề một, hãy bắt đầu với việc làm sống lại trải nghiệm thành công tuyệt vời nhất thật nhanh chóng. Rồi một trải nghiệm thành công hơn nữa đến, hãy bỏ thành công trước đi và sử dụng trải nghiệm thành công hơn làm điểm tham chiếu. Bằng cách này, bạn sẽ trở nên "tốt hơn và tốt hơn". Điều này có ý nghĩa đặc biệt đối với tất cả những ai đang thực hiện phương pháp kiểm soát tâm trí.

Tim Masters, một người lái taxi đồng thời là sinh viên đại học tại Fort Lee, New Jersey, sử dụng thời gian đợi có khách để thiền. Việc kinh doanh ở địa phương kém phát triển, nên anh ấy đưa một giải pháp vào màn hình tâm trí của mình: Một ai đó mang theo những chiếc vali và muốn đi đến sân bay Kennedy. "Vài lần đầu tôi thử nó... không có gì xảy ra. Rồi nó xảy ra, một người đàn ông với những chiếc vali đi Kennedy. Lần tiếp theo, tôi đưa người đàn ông

này vào màn hình của mình, tôi có cảm giác rằng mọi việc đang diễn tiến thuận lợi, và rồi một người nữa đi Kennedy. Phương pháp này thực sự hiệu quả! Nó giống như một chuỗi chiến thắng không ngừng!"

Trước khi chúng ta đến với bài tập và kĩ thuật khác, hãy để tôi ghi lại một điều mà bạn hẳn thắc mắc: Tại sao chúng ta di chuyển cảnh từ bên trái sang bên phải trên màn hình tâm trí? Tôi ghi lại câu hỏi này ở đây nhưng tôi sẽ trả lời nó sau, với nhiều chi tiết hơn.

Những thí nghiệm của tôi chỉ ra rằng ở các cấp độ tâm trí càng sâu, thời gian trải nghiệm chảy từ trái sang phải. Nói cách khác, tương lai được nhận thức từ bên trái của chúng ta, quá khứ thì từ bên phải. Việc đi sâu vào chủ đề này rất hấp dẫn, nhưng có những việc khác chúng ta phải làm trước.

Chương 5
Cải thiện trí nhớ

Các kĩ năng ghi nhớ trong phương pháp kiểm soát tâm trí có thể giúp bạn giảm việc sử dụng danh bạ điện thoại và gây ấn tượng mạnh với bạn bè. Có lẽ một số học viên tốt nghiệp khóa kiểm soát tâm trí sử dụng các kĩ năng của họ để ghi nhớ số điện thoại. Còn tôi, nếu muốn tìm một số điện thoại, tôi sẽ tra cứu nó trong cuốn danh bạ. Như tôi đã nói trong chương trước, mong muốn rất quan trọng nếu bạn muốn làm một việc nào đó, nhưng mong muốn nhớ được các số điện thoại không phải là một mục tiêu cấp thiết của tôi. Giả sử mỗi lần cần số điện thoại tôi phải băng qua thị trấn mới có được nó, thì mong muốn ghi nhớ số điện thoại của tôi sẽ tăng lên. Về cơ bản, việc sử dụng các kĩ thuật kiểm soát tâm trí cho những việc vụn vặt không đáng, thường không có ích cho việc ghi nhớ.

Có bao nhiêu người trong chúng ta có trí nhớ hiệu quả như mong muốn? Bạn có thể tiến bộ theo những cách không ngờ tới nếu bạn đã nắm vững các kĩ thuật được mô tả trong hai chương trước. Khả năng mới của bạn trong việc hình dung và tái dựng các sự kiện trong quá khứ khi bạn ở trạng thái Alpha nhất định sẽ chuyển sang giai đoạn Beta. Vì vậy, không cần quá nhiều nỗ lực, tâm trí bạn có thể hoạt động theo những cách mới. Tuy nhiên, vẫn còn chỗ để cải thiện.

Trong các lớp học kiểm soát tâm trí, chúng ta có một bài tập thực hành đặc biệt. Trong bài tập này huấn luyện viên sẽ viết ra những con số từ 1 đến 30 trên bảng đen, rồi học viên xướng tên của các đồ vật: quả cầu tuyết, giày trượt pa-tanh, nút bịt tai chống ồn… bất cứ cái gì xuất hiện trong tâm trí của họ. Huấn luyện viên sẽ viết mỗi từ tương ứng với một con số, sau đó quay lưng lại về phía bảng đen và đọc chúng theo thứ tự. Tiếp đó, học viên đọc bất cứ từ nào và huấn luyện viên sẽ đọc con số tương ứng lên.

Đây không phải là một trò giải trí trong phòng khách mà là một buổi học về hình dung. Huấn luyện viên gán cho mỗi từ một con số và ghi nhớ các cặp đó. Do đó, mỗi số gợi lên một hình ảnh trực quan về đồ vật tương ứng với nó. Tôi gọi những hình ảnh này là những *chốt ghi nhớ*. Khi một học viên đọc một từ, huấn luyện viên liên kết nó theo một cách nào đó có ý nghĩa với một số tương ứng. Chốt ghi nhớ cho số 10 là ngón chân. Nếu một học viên đưa ra "quả cầu tuyết" là từ thứ 10, thì hình ảnh phản chiếu có thể là quả cầu tuyết trên ngón chân của bạn. Điều này không khó đối với một tâm trí đã quen hình dung.

Ở trạng thái nhập thiền cấp độ Alpha, học viên bắt đầu luyện tập với các chốt ghi nhớ, thông qua hướng dẫn của huấn luyện viên, chậm rãi lặp lại chúng. Sau đó, họ thực hiện việc ghi nhớ trong trạng thái tỉnh táo Beta. Công việc sẽ dễ dàng hơn vì các từ này có vẻ đã quen thuộc.

Tôi phải bỏ qua, không nói sâu hơn về chốt ghi nhớ vì cần rất nhiều thời gian và không gian để học chúng. Và nữa, bạn đã có một công cụ mạnh mẽ để cải thiện cùng một lúc khả năng hình dung và ghi nhớ của bạn: *màn hình tâm trí*.

Bất cứ điều gì bạn tin là bạn đã quên đều liên đới với một sự kiện. Nếu nó là một cái tên, sự kiện là thời điểm bạn nghe hoặc đọc nó. Tất cả những gì bạn phải làm, khi đã học được cách vận hành màn hình tâm trí, là hình dung ra một sự kiện trong quá khứ mà bạn tin là mình đã quên, và thứ bạn quên sẽ ở đó. *Một sự kiện bạn tin là bạn đã quên, nhưng thực tế bạn không hề quên nó, chỉ đơn giản là bạn không triệu hồi được nó*. Ở đây có một sự khác biệt lớn.

Thế giới quảng cáo cho chúng ta một minh họa quen thuộc của sự khác biệt giữa kí ức và sự triệu hồi này. Chúng ta đều xem quảng cáo trên ti-vi. Có rất nhiều quảng cáo, chúng đều rất ngắn. Nếu được yêu cầu liệt kê 5 hoặc 10 quảng cáo đã xem trong tuần qua, thì chúng ta sẽ chỉ có khả năng kể ra nhiều nhất 3 - 4 quảng cáo.

Một trong những mấu chốt mà quảng cáo có thể tạo ra doanh số là vì khi xem quảng cáo chúng ta đã ghi nhớ và lưu hình ảnh sản phẩm trong não, dù không ý thức được điều đó.

Sẽ rất đáng ngờ nếu tuyên bố rằng chúng ta thực sự quên một điều gì đó. Bộ não của chúng ta lưu trữ hình ảnh tất cả các sự kiện hằng ngày, dù là nhỏ nhặt nhất. Hình ảnh càng sống động và càng quan trọng đối với chúng ta, chúng ta càng dễ nhớ lại, càng dễ triệu hồi nó.

Một điện cực chạm nhẹ vào phần não trong quá trình phẫu thuật có thể kích hoạt một sự kiện bị "lãng quên" từ lâu với tất cả các chi tiết của nó, sống động đến mức như người bệnh thực sự đang trải nghiệm lại âm thanh, mùi hương và cảnh huống đấy. Tất nhiên, ở đây điện cực chạm vào não bộ, không chạm vào tâm trí. Cảm nhận của bệnh nhân có lẽ rất thực, giống như những đoạn phim hồi tưởng do bộ não cung cấp, thế nhưng anh ta biết rằng anh ta không thực sự đang sống lại quá khứ. Đây chỉ là tâm trí của anh đang hoạt động như một người quan sát, một người thông dịch và không có điện cực nào chạm vào nó. Không giống như chóp mũi của chúng ta, tâm trí không tồn tại ở một nơi cụ thể.

Trở về với trí nhớ. Ở một nơi nào đó cách chỗ bạn đang ngồi hàng ngàn dặm, một chiếc lá đang rơi xuống từ một cái cây. Bạn sẽ nhớ hoặc không nhớ lại sự kiện này bởi vì bạn không trải qua nó, và nó không quan trọng đối với bạn. Tuy nhiên, bộ não của chúng ta ghi lại nhiều sự kiện hơn những gì chúng ta ý thức được.

Trong lúc bạn ngồi đọc cuốn sách này, bạn đang trải qua hàng ngàn trải nghiệm mà bạn không nhận ra do không nhận ra. Ở mức độ tập trung của bạn hiện nay, bạn không ý thức được chúng. Những âm thanh, mùi vị, tầm nhìn tại góc mắt, một chút cảm giác không thoải mái với chiếc giày quá chật, cảm nhận chiếc ghế bạn đang ngồi, nhiệt độ trong phòng,... dường như không có điểm dừng cho những điều bạn không thể thấy biết. Chúng ta ghi nhận những cảm xúc, cảm giác này nhưng không ý thức được về sự tồn tại của chúng trong tâm trí. Điều này nghe có vẻ mâu thuẫn, nhưng bạn sẽ hiểu khi xem xét trường hợp một phụ nữ bị gây mê toàn thân.

Trong quá trình mang thai, giữa người phụ nữ này và bác sĩ sản khoa của cô ấy đã phát triển một mối liên kết tuyệt vời. Họ có một tình bạn và một sự lệ thuộc. Đến lúc sinh con, cô ấy được gây mê theo đúng lộ trình và sinh ra một em bé khỏe mạnh. Sau đó, khi vị bác sĩ gặp lại cô ấy tại phòng bệnh, cô ấy tỏ ra xa cách lạ lùng, thậm chí là thù địch tới anh ấy. Cả cô ấy và vị bác sĩ đều không biết nguyên do khiến cô ấy thay đổi thái độ, cả hai đều mong muốn tìm ra một lời giải thích. Họ quyết định thực hiện thôi miên, để tìm ra những kí ức bị ẩn đi có thể giải thích cho sự thay đổi đột ngột của cô ấy.

Bằng cách thôi miên, cô ấy được dẫn dắt ngược thời gian, từ trải nghiệm gần nhất cùng vị bác sĩ, đến những sự kiện xa hơn, nhưng họ không cần phải đào sâu vào quá khứ. Khi bị thôi miên sâu, cô ấy đã nhớ lại mọi điều vị bác sĩ và các y tá nói với nhau trong

khoảng thời gian cô ấy "mất ý thức" trong phòng đẻ. Trước mặt bệnh nhân đã gây mê, các bác sĩ và y tá không "giữ mồm giữ miệng", câu chuyện của họ lúc thì hài hước, lúc khác họ tỏ ra khó chịu trước sự chậm chạp của ca sinh nở. Cô ấy cảm thấy mình bị coi như một con vật, không phải con người, không ai quan tâm đến cảm xúc của cô lúc này. Hẳn họ nghĩ là cô ấy đang bất tỉnh, không có ý thức?

Rõ ràng, trong tình huống này, khi ở trạng thái bất tỉnh không ý thức, phần vô thức vẫn ghi nhận những điều xảy ra xung quanh. Chúng ta có thể hoặc không thể hồi tưởng lại những điều chúng ta trải qua, nhưng chúng ta luôn đang trải nghiệm và tất cả những trải nghiệm đều in dấu những kí ức vào não bộ của chúng ta.

Điều này có nghĩa là với kĩ năng ghi nhớ mà bạn chuẩn bị học, bạn sẽ có khả năng nhớ lại nội dung trang sách bạn đang đọc là trang số bao nhiêu sau 10 năm nữa? Bạn có lẽ không cố gắng để ý đến nó, nhưng nó ở trong tâm trí của bạn. Để nói rằng, bạn đã nhìn thấy trang sách tại góc mắt của mình. Có thể là như thế, nhưng có thể không. Điều này không và có lẽ không bao giờ là quan trọng đối với bạn.

Liệu bạn có thể triệu hồi tên của một người rất hấp dẫn mà bạn đã gặp tại bữa tối tuần trước không? Lần đầu bạn nghe thấy cái tên đó, thì việc nghe thấy nó là một sự kiện. Bạn chỉ cần tái dựng lại sự kiện xung quanh liên quan tới cái tên đó trên màn hình tâm trí của mình, như tôi đã giải thích, và bạn sẽ nghe thấy cái tên đó lần nữa. Hãy thư giãn, nhập thiền, tạo ra màn hình và trải nghiệm sự kiện. Điều này cần khoảng 15 - 20 phút. Nhưng chúng ta còn một cách khác, một phương pháp khẩn cấp sẽ đưa bạn ngay lập tức đến một cấp độ của tâm trí, nơi bạn sẽ triệu hồi thông tin dễ hơn.

Phương pháp này liên quan đến một cơ chế kích hoạt đơn giản, khi bạn thường xuyên sử dụng nó, sẽ giúp bạn cải thiện trí nhớ. Việc biến phương pháp này thành một cơ chế hoạt động trong bạn đòi hỏi vài buổi thiền để nội hóa quy trình một cách chu toàn. Đơn giản là thế này: Hãy chạm ngón tay cái vào đầu ngón trỏ và ngón giữa ở cả hai tay (chụm ba ngón tay vào nhau), và khi ấy trí não của bạn sẽ ngay lập tức điều chỉnh về một cấp độ sâu hơn. Thử làm nó ngay bây giờ và sẽ không có gì xảy ra, vì cơ chế kích hoạt chưa được hình thành. Để tạo thành cơ chế đó, hãy đi đến cấp độ nhập thiền của bạn và nói với bản thân (nói thầm hoặc nói to): "Bất cứ khi nào tôi chạm những ngón tay của tôi lại thế này, vì một mục đích nghiêm túc tôi sẽ ngay lập tức chạm đến cấp độ này trong tâm trí để đạt được điều tôi muốn." Vừa nói vừa chụm ba

ngón tay vào nhau.

Làm điều này trong khoảng một tuần, luôn luôn sử dụng các từ đã chọn. Sẽ sớm có một mối liên hệ chắc chắn trong tâm trí bạn giữa việc kết hợp ngón cái và hai ngón tay đầu trên bàn tay với việc đạt đến mức thiền hiệu quả. Rồi một ngày rất gần, bạn thử triệu hồi một điều gì đó trong tâm trí, tên của ai đó chẳng hạn, nhưng cái tên đó không xuất hiện. Bạn càng cố gắng bao nhiêu, thì cái tên lại càng cứng đầu bấy nhiêu, từ chối xuất hiện. Khi đó, ý chí của bạn không chỉ vô dụng, mà còn là một cản trở. Giờ hãy thư giãn. Hãy nhận ra rằng bạn vẫn còn nhớ cái tên đó ở đâu đó và rằng bạn có cách để kích hoạt việc triệu hồi nó.

Một giáo viên lớp bốn tại Denver sử dụng màn hình tâm trí và kĩ thuật ba ngón tay để dạy đánh vần. Cô ấy dạy khoảng 20 từ một tuần. Để kiểm tra các học sinh, thay vì nói từng từ một và hỏi cách đánh vần chuẩn xác, cô ấy yêu cầu học sinh viết ra giấy tất cả các từ chúng đã học. Chúng nhớ những từ này và cách đánh vần khi ba ngón tay của chúng chạm vào nhau, nhìn thấy các chữ xuất hiện trên màn hình tâm trí. Cô ấy nói: "Những em chậm hơn, mất khoảng 15 phút với bài kiểm tra này."

Sử dụng cùng kĩ thuật ba ngón tay, cô ấy dạy các học sinh lớp bốn ghi nhớ bảng tính nhân đến phép nhân với 12 trước khi đến tháng Mười một, mà thường thì phải mất cả năm học mới làm được điều này.

Tim Master làm nghề lái taxi, đồng thời là sinh viên đại học, tôi đã nhắc đến ở chương trước, anh hay gặp phải những hành khách muốn đi đến những địa điểm anh không thường lui tới. Do đó, anh không nhớ rõ đường đi đến những địa điểm này. Không phải hành khách nào đang vội cũng thông cảm nếu anh thực hiện nhập thiền trước khi khởi hành. Nhưng với kĩ thuật ba ngón tay chạm vào nhau, anh ấy "làm sống lại" lần cuối anh lái xe đến đó rất nhanh chóng.

Trước khi tham gia khóa kiểm soát tâm trí, điểm số của Tim tại Viện công nghệ New York chỉ có một điểm A và còn lại toàn B. Anh ấy chia sẻ: "Bây giờ tôi là một sinh viên với một điểm B và còn lại toàn là A." Anh ấy sử dụng phương pháp *học tốc hành* trong khi nghiên cứu tài liệu (bạn sẽ học về điều này ở chương tiếp theo) và anh ấy làm bài kiểm tra với kĩ thuật ba ngón tay chạm vào nhau.

Còn có những cách dùng khác với kĩ năng ba ngón tay này, tôi sẽ giới thiệu về chúng sau. Chúng ta sử dụng kĩ thuật này theo một

số cách khác thường. Kĩ thuật ba ngón tay cũng được sử dụng với các bộ môn thiền khác trong nhiều thế kỉ. Lần tới, bạn sẽ thấy một bức tranh hay một bức tượng điêu khắc của một người phương Đông. Anh ấy đang tập yoga ở tư thế ngồi bắt chéo chân, hãy chú ý rằng ba ngón tay của anh ấy cũng chạm vào nhau theo cách tương tự.

Chương 6
Học tốc hành

Bạn đã học kĩ năng ghi nhớ trong chương trước, giờ bạn đang trên đường đến bước tiếp theo: *học tốc hành.* Nói ngắn gọn, đây là tiến trình dành cho bạn: Bạn học cách tiến nhập vào một cấp độ thiền. Tại cấp độ thiền đó bạn tạo nên một màn hình tâm trí để sử dụng cho những mục đích khác nhau, một trong số đó là để triệu hồi thông tin. Trong số những bài tập mà bạn học tiếp theo có thể kết hợp với kĩ thuật ba ngón tay, đây là một đường tắt để triệu hồi ngay lập tức các thông tin. Một khi học xong kĩ thuật này bạn sẽ sẵn sàng cho các phương pháp mới để có được thông tin bạn cần, làm cho việc triệu hồi càng trở nên dễ dàng hơn. Không những thế, những cách triệu hồi mới này còn giúp bạn hiểu nhanh hơn và sâu hơn về những điều bạn học.

Có hai kĩ năng học tốc hành. Hãy bắt đầu với cách đơn giản hơn, mặc dù không nhất thiết là nó dễ hơn.

Một khi bạn đã làm chủ kĩ thuật ba ngón tay thuần thục đến mức bạn có thể ngay lập tức tiến vào cấp độ thiền của mình, ở đó bạn có thể hoạt động một cách có ý thức, thì bạn có thể sử dụng kĩ thuật này vào việc nghe giảng hoặc đọc sách. Điều này sẽ cải thiện đáng kể sự tập trung của bạn, và thông tin sẽ được lưu trữ trong não bạn một cách nhanh chóng. Sau đó, bạn có thể chiêu gọi nó dễ hơn tại trạng thái Beta và nhanh hơn dù vẫn đang ở trạng thái Alpha. Một học sinh làm bài kiểm tra với kĩ thuật ba ngón tay chạm vào nhau, có thể gần như nhìn thấy cuốn sách anh ta đã đọc, nghe được lời của giảng viên khi anh ta thảo luận bài trên lớp.

Một kĩ năng khác không đơn giản lắm, nhưng bạn nên sớm thực hiện nó trong quá trình thực hành kiểm soát tâm trí. Nó rất hiệu quả trong việc học ở trạng thái Alpha, và tăng cường khả năng

học tập ở trạng thái Beta. Bạn sẽ cần một máy ghi âm cho việc này.

Hãy giả dụ rằng bạn cần phải học một chương sách rắc rối, bạn phải hiểu nó chứ không chỉ là nhớ. Trong bước đầu tiên, bạn không đi vào trạng thái Alpha, mà giữ ý thức bên ngoài, tức là trạng thái Beta. Đọc to chương sách và ghi âm lại. Giờ hãy bắt đầu nhập thiền, bật lại bài ghi âm, tập trung vào giọng nói của bạn, vang lên nội dung của chương sách.

Tại giai đoạn đầu của quá trình kiểm soát tâm trí, đặc biệt là nếu bạn không quen thuộc lắm với chiếc máy bạn đang sử dụng, có thể xảy ra tình huống sau: Bạn ấn nút phát và thấy rằng âm thanh của bản thu âm này khiến bạn khó tiến nhập vào trạng thái Alpha. Lúc này, bạn có thể quay trở lại trạng thái Beta. Tuy nhiên, trong lúc bạn cố quay trở lại trạng thái Alpha một lần nữa, bạn sẽ lỡ mất một phần hoặc toàn bộ bài học. Nhưng khi thực hành nhiều lần, điều này sẽ ít xảy ra hơn. Sau đây là một số mẹo nhỏ:

- Tiến vào nhập thiền trong khi ngón tay của bạn đã đặt sẵn tại nút phát của máy. Điều này sẽ tránh cho bạn phải mở mắt để tìm được nó;

- Nhờ ai đó bật nó hộ bạn khi bạn ra hiệu;

- Sử dụng kĩ thuật ba ngón tay để quay lại trạng thái Alpha nhanh hơn.

Một vấn đề nghiêm trọng hơn có thể xuất hiện. Tuy nhiên, trên thực tế, nó có thể là dấu hiệu cho thấy sự tiến bộ của bạn. Khi bạn đã thành thạo hơn, bản thân bạn cảm thấy cấp độ Alpha của bạn có những khác biệt. Nó ngày càng giống cấp độ Beta vì bạn đang học cách sử dụng trạng thái Alpha một cách có ý thức. Trong trạng thái tỉnh táo nhưng tâm trí vẫn hoạt động hiệu quả như ở cấp độ Alpha là một tính năng đặc biệt của kiểm soát tâm trí.

Khi bạn tiến bộ và lấy lại cảm giác trước đó ở trạng thái Alpha, bạn thực sự đang đi đến một cấp độ tâm trí sâu hơn, có lẽ là Theta. Trong các lớp kiểm soát tâm trí, tôi thường thấy học viên hoạt động hiệu quả ở mức độ sâu với đôi mắt mở to, hoàn toàn tỉnh táo như bạn bây giờ: nói rõ ràng, hỏi và trả lời câu hỏi, những câu chuyện cười sảng khoái,...

Quay trở lại với bản ghi âm của bạn. Để tăng cường thêm sức mạnh, hãy để thời gian trôi qua, vài ngày nếu có thể, sau đó đọc lại tài liệu ở trạng thái tỉnh táo, nghe lại bản ghi âm trong trạng thái Alpha. Thông tin trong những chương sách đó bây giờ chắc chắn

đã ở trong bạn rồi.

Nếu bạn đang làm việc với những người khác trong quá trình học kiểm soát tâm trí với cuốn sách này, bạn có thể trao đổi theo cách luân phiên ghi âm để tiết kiệm thời gian. Cách này có thể tiết kiệm thời gian, nhưng theo tôi nếu nghe giọng nói của chính bạn, sẽ có hiệu quả hơn nhiều.

Học tốc hành và kĩ thuật ba ngón tay đã được chứng minh là những công cụ tiết kiệm thời gian quý giá dành cho các học viên kiểm soát tâm trí trong nhiều lĩnh vực: bán hàng (đặc biệt là bảo hiểm), học thuật, dạy học, luật, và diễn xuất,... Tôi chỉ điểm tên một số thôi.

Một nhân viên bảo hiểm nhân thọ thành công ở Canada từng làm cho rất nhiều khách hàng phải bực mình, khi thấy anh ấy lục tung đống giấy tờ trong cặp để tìm câu trả lời cho câu hỏi của họ về các vấn đề phức tạp liên quan tới bất động sản và thuế. Nhưng giờ câu chuyện đó đã kết thúc. Rất nhiều dữ kiện anh ấy cần đều nằm trên đầu lưỡi, nhờ vào phương pháp học tốc hành và kĩ thuật ba ngón tay.

Một công tố viên ở Detroit đã tự "giải phóng" mình khỏi các tờ ghi chú chi chít, khi anh ta tổng hợp một vụ án phức tạp cho bồi thẩm đoàn. Anh ấy ghi lại bản tổng kết của mình và nghe nó ở trạng thái Alpha vào đêm hôm trước, rồi nghe lại vào sáng sớm hôm sau. Sau đó, tự tin đứng trước bồi thẩm đoàn, anh ấy giao tiếp với họ bằng ánh mắt trấn an. Kết quả là anh ấy trình bày đầy thuyết phục thay vì cắm cúi vào các ghi chú. Điều thú vị là không ai nhận ra anh ấy làm gì với đôi bàn tay với ba ngón tay chụm lại.

Một diễn viên hài câu lạc bộ đêm ở New York thay đổi thói quen hằng ngày: Anh ấy "bình luận" về tin tức. Một giờ trước khi đêm diễn bắt đầu, anh ấy nghe một đoạn băng của chính mình và anh ấy đã sẵn sàng với 20 phút hài hước "ngẫu hứng". "Tôi đã từng bắt chéo các ngón tay của mình, hi vọng điều tốt nhất. Bây giờ tôi chụm ba đầu ngón tay và tôi biết điều gì sẽ xảy ra: rất nhiều tiếng cười."

Tất nhiên, học tốc hành và kĩ thuật ba ngón tay là hai phương pháp học tập lí tưởng cho sinh viên. Cũng vì thế, phương pháp kiểm soát tâm trí cho đến nay vẫn được giảng dạy ở 24 trường cao đẳng và đại học, 16 trường trung học và 8 trường phổ thông. Nhờ những kĩ thuật này, hàng ngàn sinh viên mất ít thời gian hơn để học, nhưng lại học được nhiều hơn và hiệu quả hơn.

Chương 7
Ngủ sáng tạo

Chúng ta thật tự do khi ta mơ trong giấc ngủ! Những rào cản về thời gian, hạn chế về không gian, những quy luật logic, sự ước chế của ý thức đều bị quét bay. Ta trở thành chúa tể của những sáng tạo thoáng qua, bởi những điều ta tạo ra là của riêng ta. Freud cũng coi giấc mơ là vấn đề trọng tâm trong các nghiên cứu phân tâm. Hãy tìm hiểu giấc mơ của một con người, dường như anh ấy đã nói điều gì đó thông qua giấc mơ, và ta sẽ hiểu được anh ấy.

Trong kiểm soát tâm trí, chúng ta cũng xem xét những giấc mơ một cách nghiêm túc, nhưng theo một cách khác. Chúng ta thích sử dụng tâm trí của mình theo những cách khác nhau. Freud làm việc với những giấc mơ mà chúng ta tạo ra một cách tự phát, không phải là những giấc mơ do việc kiểm soát tâm trí tạo ra. Ở đây, chúng ta cố ý tạo ra những giấc mơ để giải quyết các vấn đề cụ thể. Chúng ta lập trình chủ đề của giấc mơ từ trước, nên chúng ta làm sáng tỏ chúng theo cách khác, với kết quả vô cùng ngoạn mục. Mặc dù điều này hạn chế tính tự phát của những trải nghiệm trong giấc mơ, nhưng bù lại chúng ta có được một sự tự do đáng kể: kiểm soát tốt hơn cuộc sống của mình.

Khi giải thích một giấc mơ mà chúng ta lập trình trước, ngoài việc hiểu rõ hơn về bệnh lí của tâm hồn, chúng ta còn tìm ra giải pháp cho các vấn đề hằng ngày.

Có ba bước để kiểm soát giấc mơ mà tôi sẽ dạy bạn, tất cả đều liên quan đến mức độ thiền định của tâm trí.

Đầu tiên là học cách triệu hồi các giấc mơ. Rất nhiều người nói, "Tôi không mơ thấy gì cả," nhưng điều này không bao giờ đúng. Chúng ta có thể không triệu hồi, không nhớ lại được những giấc mơ của

mình, nhưng tất cả chúng ta đều mơ trong giấc ngủ. Chỉ cần lấy giấc mơ ra khỏi chúng ta trong một vài ngày, tinh thần và cảm xúc của chúng ta sẽ gặp rắc rối.

Năm 1949, khi tôi bắt đầu nghiên cứu tác dụng của những giấc mơ trong việc giải quyết các vấn đề, tôi không chắc chắn tí nào về điều mình sẽ tìm được. Cũng như bạn, tôi từng nghe rất nhiều câu chuyện về điềm báo xảy ra trong giấc mơ. Julius Caesar của La Mã, như tất cả chúng ta đều biết, đã được cảnh báo trong một giấc mơ về "Ides of March[7]", vào đúng ngày ông bị ám sát. Hay tổng thống Abraham Lincoln cũng mơ thấy những điềm báo về việc mình bị ám sát. Nếu những giấc mơ này và nhiều giấc mơ khác chỉ là tình cờ ngẫu nhiên, thì có lẽ tôi đã lãng phí thời gian của mình.

---

[7] *Ides of March: Ngày thứ 74 trong lịch La Mã tương ứng với ngày 15 tháng 3. Nó được đánh dấu bởi vài quan sát đáng chú ý đối với người La Mã, như một thời hạn để giải quyết các khoản nợ. Vào năm 44 TCN, ngày xảy ra vụ ám sát Julius Caesar khét tiếng, khiến Ides of March trở thành một ngày u ám trong lịch sử La Mã.*

Đã có lúc tôi hoàn toàn bị thuyết phục rằng tôi đang lãng phí rất nhiều thời gian. Tôi đã học về tâm lí học của Freud, Carl Jung, Alfred Adler trong khoảng bốn năm, và bắt đầu có dấu hiệu rằng tôi càng đọc nhiều, tôi thấy mình càng biết ít. Lúc đó, khoảng hai giờ sáng, tôi ném cuốn sách đang đọc dở xuống đất và đi ngủ, quyết định sẽ không lãng phí thời gian thêm nữa vào những dự án vô nghĩa, như việc học từ những người khổng lồ mà ngay cả giữa họ cũng đầy sự bất đồng. Từ nay sẽ chỉ có việc kinh doanh điện tử của tôi và không gì khác nữa. Tôi đang bỏ bẵng nó và tiền bạc đang thiếu thốn, khó khăn.

Khoảng hai giờ sau, tôi tỉnh giấc bởi một giấc mơ. Nó không phải là một chuỗi các sự kiện, giống như hầu hết các giấc mơ khác, mà chỉ như một tia sáng. Giấc mơ ấy phủ đầy ánh nắng giữa ban ngày, vàng rực và sáng chói. Tôi mở mắt và mọi thứ trong phòng ngủ tối om. Tôi nhắm mắt lại và nó lại sáng rực. Tôi lặp lại điều này vài lần: mở mắt – tối; nhắm mắt – sáng. Khoảng lần thứ ba hay thứ bốn mắt tôi đang nhắm, tôi nhìn thấy những con số 3 - 4 - 3. Rồi một dãy số khác: 3 - 7 - 3. Và lần tiếp theo dãy số đầu tiên quay lại, lần tiếp theo nữa dãy số thứ hai quay lại.

Tôi không hứng thú với những con số này bằng việc thấy những ánh sáng, chúng đang mờ dần mờ dần. Tôi băn khoăn nếu cuộc sống đến hồi kết, có giống như một cái bóng điện, trong một

khoảnh khắc lóe sáng. Tôi nhận ra tôi đang không chết dần, tôi muốn đưa ánh sáng trở lại để nghiên cứu về nó. Tôi thay đổi cách thở, đổi vị trí nằm trên giường, sử dụng cấp độ tâm trí khác nhưng không thấy hiệu quả. Ánh sáng vẫn tiếp tục nhạt dần. Cùng với tất cả nỗ lực, ánh sáng ấy kéo dài khoảng 5 phút.

Có lẽ những con số có một ý nghĩa nào đó. Tôi nằm tỉnh táo cả đêm hôm ấy, cố gắng triệu hồi những số điện thoại, địa chỉ, số bằng lái xe,... bất cứ điều gì có thể gán cho những con số mà tôi nhìn thấy trong giấc mơ một ý nghĩa nào đó. Giờ đây tôi có một cách hiệu quả để giải nghĩa những giấc mơ, nhưng những ngày ấy tôi vẫn còn ở giai đoạn ban đầu của việc nghiên cứu. Ngày tiếp theo, rất mệt mỏi sau khi chỉ ngủ có hai tiếng, tôi vẫn tiếp tục cố gắng kết nối những con số với một điều gì đó tôi đã biết. Bây giờ tôi phải kể lại một số sự cố nho nhỏ, sẽ làm sáng tỏ bí ẩn và từ đó dẫn đến một phần quan trọng của việc kiểm soát tâm trí.

15 phút trước khi đóng cửa tiệm đồ điện của tôi, một người bạn ghé qua và gợi ý chúng tôi đi uống cà phê. Trong khi anh ấy đợi tôi, vợ tôi ghé qua và nói "Sẵn tiện anh đi uống cà phê, tại sao không ghé qua khu vực Mexico và lấy cho em một ít cồn tẩy rửa nhỉ?" Gần cây cầu có một cửa hàng, cồn tẩy rửa ở đó rẻ hơn.

Khi đi trên đường, tôi nói với bạn mình về giấc mơ, và trong khi tôi đang nói với anh ấy, một ý tưởng nảy ra với tôi: Có lẽ điều tôi thấy là một kết quả xổ số chăng. Chúng tôi lái xe ngang qua một cửa hàng xổ số ở khu Mexico, nhưng họ đã hết giờ làm việc, cửa cuốn đã kéo xuống. Không vấn đề gì, dù sao đó cũng là một ý tưởng ngớ ngẩn, và chúng tôi đã lái xe xa hơn một đoạn đường để mua cồn cho vợ tôi.

Khi người bán hàng đang gói cồn cho tôi, bạn tôi gọi từ góc khác của cửa tiệm:

"Đây có phải con số cậu đang tìm không?" "Ba-bảy-ba, ba-bốn-ba," tôi nói.

"Đến đây mà xem!"

Có một cái vé số ghi 3-4-3 trên nó.

Trên khắp Cộng hòa Mexico, mỗi người trong số hàng trăm nghìn người bán hàng, như cửa hàng nhỏ này, nhận được vé số với ba số đầu tiên giống nhau mỗi tháng. Cửa hàng này là cửa hàng duy nhất trên toàn quốc bán số 343. Số 373 được bán ở Thành phố Mexico.

Một vài tuần sau, tôi biết tin rằng một nửa số vé số đầu tiên tôi mua đã thắng 10.000 peso[8], đúng số tiền tôi cần. Trong lòng rất phấn khởi, nhưng tôi suy nghĩ rất kĩ về món quà này, và những gì tôi tìm thấy còn giá trị hơn nhiều so với chính món quà. Đó là nền tảng cho một niềm tin chắc chắn rằng việc nghiên cứu của tôi là đáng giá. Bằng cách nào đó, tôi đã kết nối được với *trí tuệ cao tầng*. Có thể tôi đã tiếp xúc với nó nhiều lần trước đó mà không biết, và lần này tôi biết.

---

[8] *Đơn vị tiền tệ Mexico*

Hãy xem xét số lượng các sự kiện tưởng là may rủi dẫn đến điều này. Trong lúc tuyệt vọng, tôi mơ thấy một con số thật đáng kinh ngạc với ánh sáng, đến nỗi tôi phải nhớ lại. Sau đó, một người bạn ghé vào mời tôi uống cà phê và tôi đã nhận lời. Vợ tôi đến và nhờ tôi đi mua cồn tẩy rửa, dẫn tôi đến nơi duy nhất ở Mexico có bán chiếc vé số đó.

Với bất cứ ai cho rằng tất cả những điều này chỉ là ngẫu nhiên sẽ khó để giải thích một thực tế tuyệt vời, có thể được kiểm nghiệm cẩn thận. Bốn học viên đã tốt nghiệp khóa học kiểm soát tâm trí tại Mĩ, sử dụng những kĩ thuật khác nhau, đều là những kĩ năng tôi phát triển sau này, đều thắng xổ số. Họ là Regina M. Fornecker ở Rockford, Illinois, người này thắng 300.000 đô-la; David Sikich ở Chicago, thắng 300.000 đô-la; Frances Morroni, cũng ở Chicago thắng 50.000 đô-la; và John Fleming ở Buffalo, New York thắng 50.000 đô-la.

Tôi không hề có bất cứ sự phản đối nào với từ "ngẫu nhiên" trong kiểm soát tâm trí, thực tế tôi gán cho nó một ý nghĩa đặc biệt. Khi một chuỗi các sự kiện khó giải thích dẫn đến một kết quả mang tính xây dựng, tôi gọi nó là *ngẫu nhiên*. Khi chúng dẫn đến những kết quả hủy hoại, tôi gọi nó là *tai nạn*. Trong kiểm soát tâm trí, tôi học cách để kích hoạt những điều ngẫu nhiên. Tôi không sử dụng cụm từ "Chỉ là một sự ngẫu nhiên", tôi tạo ra sự ngẫu nhiên đấy.

Giấc mơ trúng sổ số của tôi thuyết phục tôi về sự tồn tại của một *trí tuệ cao tầng*, có khả năng giao tiếp với tôi. Thực ra, sự kết nối giữa những việc trí tuệ cao tầng đã làm trong khi tôi đang ngủ và cuộc sống đang bị xáo trộn sâu sắc của tôi, không phải là điều gì đáng chú ý như tôi thấy bây giờ. Rất nhiều người khác cũng nhận được những thông điệp trong giấc mơ của họ, theo những cách siêu linh, khi họ đang tuyệt vọng, đang gặp nguy hiểm hoặc tại những bước ngoặt trong đời. Rất nhiều những giấc mơ kiểu này

đã được ghi chép trong *Kinh Thánh*. Tuy nhiên, vào thời điểm đó, sự kiện thực tế đã xảy ra với tôi thì lại giống như một phép màu vậy.

Tôi nhớ từ những gì tôi đọc rằng, Freud nói giấc ngủ tạo ra những điều kiện thuận lợi cho thần giao cách cảm. Để giải thích cho giấc mơ của mình tôi phải đi xa hơn và nói rằng ngủ tạo ra những điều kiện thuận lợi cho việc tiếp nhận những thông tin từ trí tuệ cao tầng. Rồi tôi còn đi xa hơn bữa và băn khoăn, sẽ ra sao nếu chúng ta cứ như ai đó đang đợi điện thoại đổ chuông một cách thụ động. Chúng ta có thể tự mình bấm số để liên lạc với trí tuệ cao tầng không? Là một người có tín ngưỡng, tôi lí giải rằng nếu chúng ta có thể liên lạc với Chúa qua cầu nguyện, thì chắc chắn chúng ta có thể phát triển một phương pháp để liên hệ với trí tuệ cao tầng. (Như bạn sẽ thấy ở chương sau, trong Chương 15, tôi nói về Chúa và Trí tuệ cao tầng. Còn giờ tôi đang nói về những điều khác.)

Vâng, những thí nghiệm của tôi đã cho thấy rằng chúng ta có thể liên lạc với trí tuệ cao tầng theo vài cách. Một trong số chúng là *kiểm soát giấc mơ*, điều này rất đơn giản và dễ học.

Bạn không thể dựa vào ánh sáng để giúp bạn triệu hồi giấc mơ, nhưng bạn có thể dựa vào hiệu quả tích lũy của việc tự lập trình bản thân ở cấp độ nhập thiền của mình, để nhớ chúng. Trong lúc thiền ngay trước khi đi ngủ, hãy nói, "Tôi muốn nhớ một giấc mơ. Tôi sẽ nhớ một giấc mơ." Giờ thì hãy đi ngủ với giấy và bút để cạnh. Khi bạn tỉnh giấc, trong đêm hoặc buổi sáng, hãy viết xuống những gì bạn nhớ về một giấc mơ. Tiếp tục luyện tập trong những đêm tiếp theo và việc triệu hồi giấc mơ của bạn sẽ ngày càng rõ ràng và hoàn chỉnh. Nếu bạn đã hài lòng với kĩ năng đã được cải thiện của mình, bạn đã sẵn sàng cho hai bước sau:

Trong lúc thiền trước khi đi ngủ, xem lại một vấn đề có thể giải quyết nhờ thông tin hoặc lời khuyên. Hãy chắc rằng bạn thật sự quan tâm đến việc giải quyết chúng bởi vì những câu hỏi ngớ ngẩn sẽ mời gọi những câu trả lời ngớ ngẩn. Giờ hãy lập trình bản thân với câu nói sau: "Tôi muốn có một giấc mơ chưa có thông tin để giải quyết vấn đề trong đầu. Tôi sẽ có giấc mơ này, nhớ nó, và hiểu nó."

Khi bạn tỉnh dậy trong đêm hoặc vào buổi sáng, xem xét lại giấc mơ sống động mà bạn triệu hồi được và hãy tìm kiếm ý nghĩa của nó.

Như tôi đã đề cập, phương pháp giải thích giấc mơ của tôi khác với

những người theo Freud, bởi vì tôi cố tình tạo ra những giấc mơ. Do đó, nếu bạn đã quen với cách giải thích giấc mơ kiểu Freud, hãy tạm quên nó đi vì mục đích hiện tại là kiểm soát tâm trí.

Hãy hình dung Freud sẽ làm gì với giấc mơ sau: Một người đàn ông ở trong một khu rừng bị bao vây bởi những người man rợ. Họ đang tiến gần đến anh ta trong tư thế đe dọa, giáo của họ nâng lên, rồi hạ xuống. Mỗi ngọn giáo đều có một lỗ trên đầu. Khi tỉnh dậy, anh ta thấy giấc mơ này là câu trả lời cho một vấn đề khiến anh ta trăn trở: cách thiết kế một chiếc máy may. Anh ta đã có thể làm cho cây kim nâng lên và hạ xuống, nhưng nó vẫn không thể khâu vải, cho đến khi giấc mơ của anh ta bảo anh ta phải đặt cái lỗ xỏ chỉ ở đầu cây kim. Người đàn ông đó là Elias Howe, người đã phát minh ra chiếc máy may đầu tiên.

Một người đã tốt nghiệp khóa học kiểm soát tâm trí tin rằng việc kiểm soát tâm trí đã cứu mạng anh ấy. Vào đêm trước của chuyến đi xe máy kéo dài bảy ngày, anh ta đã lập trình một giấc mơ để cảnh báo trước về bất kì mối nguy hiểm cụ thể nào mà anh ta có thể gặp phải. Hầu hết các chuyến đi dài trước đây đều có những rủi ro nho nhỏ: một lần bị xẹp lốp, lần khác thì bị bụi bẩn trong ống dẫn nhiên liệu, và trong chuyến đi cuối cùng của anh, tuyết đã rơi không ngừng.

Lần này, anh ta nằm mơ thấy mình chết tại nhà một người bạn. Vào bữa tối, anh ta ăn một đĩa đầy ắp đậu cô-ve còn sống, trong khi những người khác thưởng thức món bánh quy Lorraine thơm ngon. Điều này có nghĩa là trong chuyến đi này anh ta phải tránh ăn đậu cô-ve sống? Điềm báo có chút nguy hiểm vì anh không thích đậu hạt, đặc biệt là đậu sống. Hay nó có nghĩa là anh ta không còn được chào đón ở nhà của bạn mình? Không, anh tự tin về tình bạn của họ. Ngoài ra, điều đó không liên quan gì đến chuyến đi mô-tô của anh ấy.

Hai ngày sau anh ấy đang lái xe trên đường cao tốc về New York vào lúc bình minh. Đấy là một buổi sáng đẹp trời, đường cao tốc thoáng rộng, không có xe cộ đi lại, chỉ trừ một chiếc xe tải nhỏ phía trước.

Anh ta đi gần chiếc xe, thấy nó chất đầy đậu cô-ve. Nhớ lại giấc mơ của mình, anh đã giảm tốc độ từ 65 dặm xuống 25 dặm/h. Sau đó, anh ta hạ tốc độ xuống còn 15 dặm/h, bánh sau xe của anh bị trượt một chút do một số đậu đã rớt từ trên xe tải xuống. Nếu ở tốc độ cao hơn, cú trượt sẽ rất nghiêm trọng, có thể gây tử vong.

Chỉ có bạn mới giải thích giấc mơ mà bạn quyết định sẽ gặp trong khi ngủ. Với việc tự lập trình trước một cách thích hợp, bạn sẽ có "trực cảm" về ý nghĩa của nó. Trực cảm này thường là cách mà tiềm thức vô ngôn dùng để giao tiếp với chúng ta. Càng thực hành nhiều, bạn sẽ ngày càng tự tin hơn vào những dự cảm đã được lập trình này.

Những từ tôi gợi ý bạn sử dụng để tự lập trình là những câu nói tôi sử dụng trong các lớp kiểm soát tâm trí. Những câu nói khác cũng có tác dụng, nhưng trong trường hợp bạn tham dự khóa kiểm soát tâm trí, bạn sẽ có điều kiện trải nghiệm phong phú hơn, nếu bạn đã cấy ghép chính xác các từ trong bộ nhớ khi ở trạng thái Alpha.

Nếu bạn kiên nhẫn với kiểm soát giấc mơ và thực hành nó, bạn sẽ mở ra nhiều hơn nữa những nguồn năng lượng tâm trí vô giá. Bạn sẽ không nhất thiết phải mong đợi trở thành người trúng số vì bản chất của xổ số là rất ít người thắng. Nhưng bản chất của cuộc sống là mọi người đều có thể có được nhiều thứ hơn những gì xổ số có thể đem lại cho bạn.

Chương 8
Sức mạnh của lời nói

Phần giới thiệu của cuốn sách này đã gợi ý rằng bạn không nên thực hành các bài tập vào lần đọc đầu tiên. Tuy nhiên, bài tập sau là một ngoại lệ. Hãy thử nó ngay bây giờ. Hãy dồn tất cả khả năng tưởng tượng của bạn vào bài tập này.

Chùng ta cùng xem xét bài tập minh họa sau.

Hãy hình dung là bạn đang đứng trong bếp, tay cầm một quả chanh mà bạn vừa lấy ra từ tủ lạnh. Bạn thấy tay mình lạnh. Hãy nhìn bên ngoài quả chanh, lớp vỏ màu vàng của nó. Nó có màu vàng như sáp, và những chấm nhỏ màu xanh lá ở hai đầu. Hãy bóp nhẹ nó một chút, cảm nhận độ cứng và trọng lượng của nó.

Giờ hãy tưởng tượng tiếp là bạn đưa quả chanh lên mũi và ngửi nó. Không có mùi giống như một quả chanh, phải vậy không? Tiếp theo, hãy cắt đôi quả chanh và ngửi. Mùi đã mạnh hơn rồi. Hãy cắn một miếng thật to và để nước chanh cuốn vào trong miệng. Cũng không có vị giống như quả chanh, phải vậy không?

Tại thời điểm này, nếu bạn đã sử dụng trí tưởng tượng của mình tốt, miệng bạn sẽ đầy nước miếng.

Như các bạn đã thấy, từ ngữ, dù chỉ là những từ "thông thường", có thể tác động đến tuyến nước bọt của bạn. Các từ này không phải là quả chanh thực, mà bạn dùng những từ ngữ đó để tưởng tượng ra quả chanh. Khi bạn đọc những từ về quả chanh, cũng là bạn đang nói với não của mình rằng bạn có một quả chanh, dù bạn không có quả chanh đó trong tay. Não của bạn tiếp nhận các từ này rất nghiêm túc và truyền thông tin đến tuyến nước bọt của bạn: "Gã này đang cắn một quả chanh. Nhanh lên, rửa nó đi." Tuyến nước bọt tuân lệnh.

Hầu hết chúng ta nghĩ rằng, từ ngữ chúng ta sử dụng phản ánh những ý nghĩa và rằng điều chúng mang nghĩa đó có thể là tốt hoặc xấu, đúng hoặc sai, đầy sức mạnh hoặc có khi yếu ớt. Đúng là vậy, nhưng đấy chỉ là một nửa của ngôn từ. Từ ngữ không chỉ phản ánh thực tế, chúng tạo ra thực tế, giống như dòng chảy của nước bọt.

Não bộ không phải là kẻ lí giải tinh tế về những chủ ý của chúng ta. Nó nhận thông tin và lưu chứa thông tin. Nó điều khiển cơ thể của chúng ta. Hãy nói với bộ não một câu kiểu "Tôi sẽ ăn một quả chanh," và thế là nó tin là thực và bắt tay vào việc.

Giờ là lúc đề cập tới điều mà trong khoá học kiểm soát tâm trí tôi gọi là *dọn dẹp căn nhà tinh thần*. Không có bài tập nào cho việc này, chỉ cần bạn kiên trì với những từ ngữ bạn sử dụng để kích hoạt bộ não của mình.

Bài thực hành chúng ta vừa làm là một bài độc lập, về mặt thể chất nó không có lợi cũng không hại. Nhưng cả lợi và hại đều có thể đến từ những từ chúng ta sử dụng.

Một vài đứa trẻ có một trò chơi nhỏ trong bữa ăn tối. Chúng mô tả đồ ăn chúng đang ăn bằng những cụm từ gây buồn nôn nhất có thể: Bơ là để chỉ những con bọ được nghiền nát. Đấy là tôi đã chọn một ví dụ đỡ tệ hại nhất mà tôi còn nhớ được. Mục đích của trò chơi này là giả vờ không bị buồn nôn thông qua cách nhìn mới mẻ về đồ ăn, để giúp chúng vượt qua khả năng giả vờ của chúng. Trò này thường có hệ quả là đột ngột làm giảm cảm giác thèm ăn của ai đó.

Là người lớn, chúng ta cũng thường chơi trò chơi này. Chúng ta làm thui chột hương vị của cuộc sống bằng những từ ngữ tiêu cực, và những từ ngữ đó tập hợp sức mạnh bằng cách lặp đi lặp lại. Đến một lúc, nó sẽ tạo ra những cuộc sống tiêu cực, khiến cho sự thèm ăn của chúng ta bị thui chột.

"Bạn có khỏe không?"

"Cũng bình thường, không thể phàn nàn," hay "Không có gì để phàn nàn cả," hay "Không tệ lắm."

Não bộ phản ứng thế nào với những cái nhìn thê lương này? "Thật là khó chịu[9] khi phải rửa bát." "Tính toán sổ sách chi tiêu khiến tôi đau đầu." "Thời tiết làm tôi mệt phát ốm."

[9] *Pain in the neck: Thành ngữ tiếng Anh chỉ sự khó chịu, đáng ghét, kinh tởm.*

Tôi có cơ sở để tin rằng một phần lớn thu nhập của các bác sĩ tiêu hóa có được là nhờ những từ ngữ tiêu cực mà chúng ta sử dụng[10]. Hãy nhớ rằng, bộ não không phải là người thông dịch tinh vi. Nó nói, "Anh chàng này đang muốn đau đầu hả. Được rồi. Sẽ có ngay một cơn đau đầu ."

---

[10] *Hàm ý rằng những từ ngữ tiêu cực có khả năng gây bệnh cho con người.*

Tất nhiên, mỗi lần chúng ta nói điều gì đó khiến chúng ta đau, nỗi đau sẽ không xuất hiện ngay lập tức. Trạng thái tự nhiên của cơ thể là khỏe mạnh, và tất cả các quy trình của nó đều hướng tới sức khỏe. Tuy nhiên, theo thời gian, những lời nói tiêu cực lặp đi lặp lại sẽ phá vỡ sức phòng thủ của cơ thể, gây ra những căn bệnh mà chúng ta tự mình rước tới.

Hai điều thêm sức mạnh cho những từ ngữ chúng ta sử dụng, đấy là: (1) cấp độ tâm trí của chúng ta, và (2) cảm xúc của chúng ta với điều chúng ta nói.

Câu "Chúa ơi, đau quá!" được thốt ra tự đáy lòng sẽ vô tình cung cấp lời mời chào nồng nhiệt cho nỗi đau. Lời than thở "Tôi chẳng thể làm được việc chết tiệt nào ở đây cả!" được nói ra với sự thất vọng sâu sắc sẽ trở thành sự thật, và sự thật này lại làm tăng thêm giá trị cho cảm giác tiêu cực.

Kiểm soát tâm trí giúp chúng ta phòng vệ hiệu quả trước những thói quen xấu của mình. Tại trạng thái Alpha và Theta, sức mạnh của các ngôn từ tăng lên vô cùng to lớn. Trong các chương trước bạn đã thấy sức ảnh hưởng của những từ ngữ cực kì đơn giản: Bạn có thể lập trình các giấc mơ và truyền sức mạnh đến ba ngón tay để đi vào trạng thái Alpha.

Tôi rất trân trọng Émile Coué, mặc dù trong nhiều thời điểm phức tạp ấy, người ta đã cười nhạo ông ấy. Bác sĩ Coué nổi tiếng với một câu nói mà ngày nay bất kì ai nghe cũng phải bật cười: "Mỗi ngày, về mọi mặt, tôi đang trở nên tốt hơn và tốt hơn." Những từ này đã chữa lành cho hàng nghìn người mắc những căn bệnh hiểm nghèo. Những lời nói đó không phải để làm trò cười. Tôi tôn trọng chúng và tôi nhắc đến bác sĩ Coué với lòng biết ơn và thán phục, vì tôi đã học được những bài học vô giá từ cuốn sách của ông ấy *The Self-Mastery Through Autosuggestion* (Bí mật và thực tế về Tự kỉ

ám thị, iBooks và NXB Phụ Nữ, 2020).

Bác sĩ Émile Coué là một nhà hóa học sống gần 30 năm tại Troyes, nước Pháp, nơi ông sinh ra. Sau khi nghiên cứu và làm thí nghiệm thôi miên, ông đã phát triển phương pháp trị liệu tâm lí của riêng mình, dựa trên tự kỉ ám thị. Vào năm 1910 ông mở một phòng khám miễn phí tại Nancy, Pháp, nơi ông đã chữa trị thành công cho hàng nghìn bệnh nhân, một số bị thấp khớp, đau đầu dữ dội, hen suyễn, liệt tứ chi. Những người khác bị tật nói lắp, vết loét do lao, khối u xơ và nhiều căn bệnh hiểm nghèo khác. Ông nói mình chưa từng chữa bệnh cho ai. Ông dạy họ cách tự chữa lành. Không nghi ngờ rằng, sự chữa lành thực sự xảy ra, chúng được ghi lại. Nhưng phương pháp Coué gần như hoàn toàn biến mất khi ông ấy qua đời vào năm 1926. Có phải vì phương pháp này quá phức tạp mà chỉ một số ít chuyên gia có thể học để hành nghề? Liệu có thể làm nó sống lại và áp dụng tốt vào cuộc sống ngày nay?

Đấy là một phương pháp đơn giản. Bất cứ ai cũng có thể học nó. Trái tim của nó nằm ở việc kiểm soát tâm trí. Có hai nguyên tắc cơ bản:

1. Chúng ta có thể nghĩ về chỉ một điều tại một thời điểm, và

2. Khi chúng ta tập trung vào một suy nghĩ, suy nghĩ ấy trở thành sự thật bởi vì cơ thể của chúng ta chuyển đổi nó thành hành động.

Do đó, nếu bạn muốn kích thích quá trình chữa lành của cơ thể, nó có thể bị ngăn chặn bởi những suy nghĩ tiêu cực (có ý thức hoặc không), chỉ cần lặp lại 20 lần liên tiếp, “Mỗi ngày, về mọi mặt, tôi đang trở nên tốt hơn và tốt hơn.” Hãy làm việc này hai lần mỗi ngày. Chính là bạn đang sử dụng phương pháp Coué.

Từ khi nghiên cứu của tôi chỉ ra rằng sức mạnh của từ ngữ có khả năng khuếch đại đáng kể tại các cấp độ nhập thiền, tôi đã thực hiện một số điều chỉnh. Tại cấp độ Alpha và Theta, chúng ta nói “Mỗi ngày, về mọi mặt, tôi đang trở nên tốt hơn và tốt hơn.” Chúng ta chỉ nói nó một lần khi thiền. Chúng ta cũng nói (điều này cũng là dưới ảnh hưởng của bác sĩ Coué): “Các suy nghĩ tiêu cực, những gợi ý tiêu cực, không có ảnh hưởng đến tôi tại bất cứ cấp độ nào của tâm trí.”

Chỉ câu câu này thôi đã tạo ra một kết quả thành công đầy ấn tượng. Hãy xem trải nghiệm của một người lính, anh ấy đột ngột bị điều động đến Indochina khi anh ấy mới hoàn thành buổi học

đầu tiên của khóa kiểm soát tâm trí. Anh ấy nhớ cách thiền và nhớ hai câu này.

Anh ấy được chỉ định vào đơn vị của một trung sĩ nghiện rượu với tính khí nóng nảy, chính người này đã chọn anh làm người mới để lạm dụng đặc biệt. Trong vài tuần, anh lính bắt đầu thức giấc vào ban đêm với những cơn ho, sau đó là những cơn hen suyễn, mà trước đây anh ta chưa từng mắc phải. Một cuộc kiểm tra y tế toàn diện cho thấy anh ấy có sức khỏe tốt. Trong khi đó, anh ngày càng cảm thấy mệt mỏi, anh bắt đầu thể hiện làm việc kém hiệu quả. Anh ấy càng thu hút sự chú ý khó chịu từ vị trung sĩ.

Những người khác trong đơn vị của anh bắt đầu sử dụng thuốc, còn anh lính quyết định thực hiện kiểm soát tâm trí với hai câu nói trên. May mắn thay anh ấy có đủ khả năng để thiền ba lần một ngày. "Trong ba ngày, tôi đã hoàn toàn miễn nhiễm với viên trung sĩ đó. Tôi làm điều ông ta bảo tôi làm, nhưng không có điều gì ông ta nói chạm được đến tôi. Một tuần sau tôi ngừng ho và bệnh hen suyễn của tôi biến mất."

Nếu điều này đã được những người tốt nghiệp khóa học kiểm soát tâm trí nói ra, tôi sẽ rất vui lòng, vì tôi luôn luôn có sẵn những câu chuyện thành công, nhưng không quá ấn tượng. Chúng ta có những kĩ thuật có sức mạnh hơn nữa để tự chữa lành, tôi sẽ giúp bạn học được chúng ở những chương sau. Điều khiến cho trải nghiệm của người lính này trở nên đặc biệt thú vị là anh ta không hề biết chút gì về những kĩ thuật này, mà chỉ sử dụng đúng hai câu anh ta đã học vào ngày đầu tiên.

Ngôn từ có sức mạnh đến đáng ngạc nhiên, ngay cả ở các cấp độ tâm trí sâu hơn. Bà Jean Mabrey là một y tá gây tê (kiêm giảng viên kiểm soát tâm trí) ở Oklahoma, bà sử dụng kiến thức này để giúp đỡ các bệnh nhân của mình. Ngay khi họ ở trong trạng thái gây tê sâu, bà thì thầm vào tai họ những hướng dẫn có thể giúp họ phục hồi nhanh hơn, trong một số trường hợp, chúng đã cứu sống họ.

Trong một ca phẫu thuật, bình thường dự kiến sẽ mất nhiều máu, thì nay bác sĩ phẫu thuật đã rất ngạc nhiên: Chỉ có một giọt nhỏ. Bà Mabrey đã thì thầm: Hãy bảo cơ thể bạn đừng chảy máu." Bà ấy làm điều này trước vết rạch đầu tiên, sau đó khoảng 10 phút một lần trong khi phẫu thuật.

Trong một ca phẫu thuật khác, bà thì thầm, "Khi bạn tỉnh dậy bạn sẽ cảm thấy mọi người trong cuộc sống đều yêu bạn và bạn sẽ yêu

bản thân." Bệnh nhân này đã khiến bác sĩ phẫu thuật của cô ấy quan tâm đặc biệt. Cô ấy là một người phụ nữ rất hay căng thẳng, hay phàn nàn rằng những cơn đau thật khủng khiếp. Thái độ này có thể làm chậm quá trình hồi phục của cô ấy. Nhưng lúc cô tỉnh dậy sau khi hết thuốc mê, khuôn mặt cô có những biểu hiện mới. Ba tháng sau, bác sĩ phẫu thuật của cô nói với bà Mabrey rằng bệnh nhân hay lo lắng này đã thay đổi hoàn toàn. Cô ấy trở nên thoải mái, lạc quan và nhanh chóng hồi phục sau ca phẫu thuật.

Công việc của bà Mabrey minh họa ba điều mà tôi dạy trong kiểm soát tâm trí: Thứ nhất, lời nói có sức mạnh đặc biệt ở tầng sâu của tâm trí. Thứ hai, tâm trí có quyền chỉ huy cơ thể mạnh mẽ hơn nhiều so với những gì chúng ta biết. Và thứ ba, như tôi đã lưu ý trong Chương 5, chúng ta luôn luôn đang nhận thức.

Không có nhiều cha mẹ bước vào phòng của con trẻ khi chúng đang ngủ, chỉnh lại tấm chăn phủ, nói một vài lời nói tích cực và yêu thương giúp đứa trẻ an toàn và bình tĩnh hơn mỗi ngày. Tôi khuyên các bậc phụ huynh rất nên làm điều này.

Rất nhiều học viên kiểm soát tâm trí chia sẻ sự cải thiện sức khỏe của họ, thậm chí là ngay cả trước khi họ hoàn thành khóa học. Đến nỗi tôi từng thấy mình không thoải mái khi gặp rắc rối với việc hành nghề y ở quê nhà. Một số bệnh nhân nói với bác sĩ của họ rằng tôi đã chữa khỏi các vấn đề sức khỏe của họ, và các bác sĩ đã khiếu nại với ngài Biện lí[11]. Họ đã điều tra và thấy rằng tôi không hành nghề y như các bác sĩ lo ngại. May mắn thay, việc kiểm soát tâm trí tốt cho sức khỏe không phải là bất hợp pháp, nếu không sẽ không có tổ chức Mind Control ngày nay.

---

11 *Thẩm phán.*

Chương 9
Sức mạnh của trí tưởng tượng

Ý chí cần một kẻ thù để vượt qua trước khi nó đạt được mục tiêu của nó. Ý chí gồng mình để tỏ ra cứng rắn, và giống như hầu hết những thứ cứng đầu khác, khi phải đối đầu với đá, nó có thể vỡ tan. Có một cách nhẹ nhàng và dễ dàng hơn để loại bỏ những thói quen xấu, đấy là *trí tưởng tượng*. Trí tưởng tượng nắm bắt trực tiếp mục tiêu và có theể đạt được những gì nó muốn.

Đây là lí do tại sao trong các chương trước, tôi đã nhấn mạnh rất nhiều vào việc học cách hình dung. Những tưởng tượng phải rất chân thực, sống động ở các tầng sâu trong tâm trí. Nếu bạn khơi dậy trí tưởng tượng của mình bằng niềm tin, ước muốn và kì vọng, bạn huấn luyện nó để hình dung ra các mục tiêu để bạn nhìn, cảm nhận, lắng nghe, nếm thử và chạm vào chúng, bạn có thể đạt được những gì bạn muốn.

Émile Coué từng viết: "Khi ý chí và trí tưởng tượng mâu thuẫn với nhau, trí tưởng tượng luôn thắng."

Nếu bạn nghĩ bạn muốn từ bỏ một thói quen xấu, rất nhiều khi là bạn đang tự lừa dối chính mình. Nếu bạn thật sự muốn từ bỏ nó, nó sẽ tự biến mất. Điều bạn nên muốn là lợi ích của việc từ bỏ một thói quen xấu, chứ không phải bản thân thói quen đó. Một khi bạn học được cách đẩy mong muốn đấy lên mức đủ mạnh, bạn sẽ tự động thoát khỏi thói quen "không mong muốn".

Việc suy nghĩ nhiều về thói quen của mình và quyết tâm từ bỏ nó có thể khiến bạn dính chặt vào nó hơn. Điều này cũng hơi giống việc quyết tâm đi ngủ: Ý nghĩ cương quyết phải ngủ có thể sẽ khiến bạn thành ra tỉnh táo hơn.

Giờ hãy xem cách có nào để điều này sẽ tác động đến bạn. Để ví

dụ, tôi sẽ sử dụng hai thói quen mà số người tốt nghiệp khóa học kiểm soát tâm trí vượt qua thành công nhiều nhất: ăn quá nhiều và hút thuốc.

(1) Nếu bạn muốn giảm cân, bước đầu tiên của bạn là giải thích vấn đề ở cấp độ bên ngoài, tức là khi bạn đang tỉnh táo, ở trạng thái Beta.

Vấn đề của bạn có phải là ăn quá nhiều, không luyện tập thể dục thể thao, hay cả hai?

Rất có thể không phải là do bạn ăn quá nhiều, mà là bạn ăn những đồ ăn không phù hợp. Một chế độ ăn thích hợp hơn với những nhu cầu cụ thể của bạn có thể là câu trả lời. Bác sĩ của bạn sẽ biết rõ hơn.

Tại sao bạn muốn giảm cân? Quá béo có hại cho sức khỏe của bạn, hay đơn giản là bạn cảm thấy người gầy hơn thì bạn sẽ hấp dẫn hơn? Cả hai câu trả lời đều cung cấp lí do chính đáng để giảm cân, nhưng bạn phải xác định trước lợi ích mà bạn mong đợi từ việc giảm cân này.

Nếu bạn đã ăn đúng thức ăn với một lượng khiêm tốn, nếu bạn tập thể dục thể thao vừa đủ, và bạn chỉ quá cân một chút, lời khuyên của tôi sẽ là, trừ khi bác sĩ của bạn nói khác, hãy sống với nó. Tôi cũng vậy. Phương án khác chỉ tạo ra những đổ gãy không cần thiết cho bạn. Bên cạnh đó, hẳn còn có những vấn đề lớn hơn và những cơ hội quan trọng hơn trong đời bạn để đưa kiểm soát tâm trí vào hoạt động.

Nếu bạn chắc chắn rằng bạn muốn giảm cân và bạn biết tại sao bạn cần phải làm thế, thì bước tiếp theo là phân tích tất cả những lợi ích bạn sẽ có được từ việc giảm cân. Không phải những lợi ích chung chung như kiểu "Tôi nhìn đẹp hơn" mà là những lợi ích cụ thể liên quan tới, nếu có thể, tất cả năm giác quan. Ví dụ:

Thị giác: Tìm một bức ảnh cũ khi bạn gầy như bạn đang mong muốn;

Xúc giác: Tưởng tượng, khi bạn gầy thì cánh tay, đùi và bụng bạn sẽ mịn màng ở mức nào khi bạn chạm vào;

Vị giác: Tưởng tượng vị của những đồ ăn bạn chọn là những món chính trong chế độ ăn mới của mình;

Khứu giác: Tưởng tượng mùi của đồ ăn bạn sẽ ăn kiêng;

Thính giác: Tưởng tượng xem những người quan trọng với bạn sẽ nói gì về việc giảm cân thành công của bạn!

Năm giác quan này không đủ cho bạn hình dung kĩ lưỡng về vấn đề bởi cảm xúc của bạn cũng rất quan trọng. Hãy tưởng tượng bạn sẽ cảm thấy phấn chấn và tự tin như thế nào khi bạn gầy như bạn muốn.

Với tất cả những điều này trong đầu, hãy bắt đầu nhập thiền. Tạo màn hình tâm trí và đưa vào nó một hình dung về bạn của bây giờ. Rồi để nó biến mất và từ phía trái (tương lai) trượt vào màn hình một hình ảnh (có thể là ảnh cũ) của bạn gầy như bạn muốn khi chế độ ăn kiêng thành công.

Trong khi bạn "nhìn" vào con người mới của mình trong trí tưởng tượng, hãy hình dung nhiều chi tiết nhất có thể về cảm giác của bạn khi gầy đến thế. Bạn sẽ cảm thấy thế nào khi cúi xuống thắt dây giày? Đi lên cầu thang? Có vừa vặn với những bộ đồ nhỏ xinh? Tưởng tượng bạn đi bộ trên một bãi biển với bộ đồ bơi. Dành thời gian của bạn để cảm nhận tất cả những điều này. Đi qua hết năm giác quan, mỗi thứ một lúc, như mô tả ở trên. Thái độ của bạn đối với chính mình ra sao? Bạn cảm thấy thế nào khi đạt được mục tiêu này?

Giờ hãy xem lại trong đầu chế độ ăn mới của bạn, không chỉ những gì bạn sẽ ăn, mà còn là số lượng bao nhiêu. Chọn một vài bữa ăn lửng, là cà rốt tươi hoặc thứ gì đó tương tự. Hãy nói với mình rằng đây là tất cả đồ ăn cơ thể bạn cần, và rằng nó sẽ không làm những cơn đói tìm đến bạn như thể muốn đòi ăn nhiều hơn.

Như vậy là kết thúc lần thiền đầu tiên của bạn. Hãy lặp lại nó hai lần một ngày.

Chú ý rằng, trong suốt cả buổi thiền của bạn đừng để xuất hiện hình ảnh hoặc suy nghĩ về những đồ ăn bạn không nên ăn. Bạn ăn quá nhiều bởi vì bạn thích chúng, những suy nghĩ về những đồ ăn bạn không nên ăn sẽ làm trí tưởng tượng của bạn lảo đảo theo những hướng không mong muốn.

Trích lời diễn viên Hollywood Alexis Smith, đăng trên tờ báo *San Jose Mercury News* (ngày 13 tháng 10 năm 1974) rằng, "Suy nghĩ tích cực có tác dụng một cách tuyệt vời trong việc giảm chế độ ăn. Đừng bao giờ nghĩ về những gì bạn sẽ từ bỏ, hãy tập trung vào những gì bạn sẽ có được."

Những người xung quanh thường bảo rằng, cô ấy giờ trông hấp

dẫn hơn, khi cô đóng một số bộ phim của anh em nhà Warner. Cô ấy cho rằng phần lớn điều này là do việc kiểm soát tâm trí. "Sự khác biệt lớn là giờ đây tôi có thể giữ cân bằng tốt hơn và kiểm soát bản thân nhiều hơn."

Trong chương trình giảm cân của mình, hãy chắc chắn là bạn đã chọn một mục tiêu hợp lí để giảm cân nếu không thì bạn sẽ phá hủy niềm tin vào kế hoạch của mình. Nếu bạn quá cân chừng 22 - 33 kg, thật vô lí khi tin rằng bạn thon thả như Audrey Hepburn hay Mark Spits vào tuần tới. Tưởng tượng kiểu này chẳng đem lại điều tốt đẹp nào.

Những thông điệp về cơ thể cũ có thể xuất hiện trong vài ngày đầu tiên để nhắc nhở bạn về sự thú vị của một thanh kẹo. Trong một ngày bận rộn của bạn, khi bạn không thể thiền, hãy hít thở sâu, chụm ba ngón tay vào nhau và nhắc nhở bản thân bằng chính những từ bạn đã sử dụng khi thiền, rằng chế độ ăn uống của bạn là tất cả những gì cơ thể bạn cần và bạn sẽ không bị đói hay đau nhức. Xem nhanh một bức ảnh cũ của bạn trong lúc bạn muốn mình sẽ lại trông như vậy là rất hữu ích.

Khi bạn tiến bộ với việc kiểm soát tâm trí bằng trí tưởng tượng, nhìn chung trạng thái tinh thần của bạn sẽ được cải thiện và điều này sẽ góp phần quan trọng vào những phương pháp giúp cơ thể hoạt động tốt hơn. Với một chút thúc đẩy tinh thần, cơ thể của bạn sẽ vui vẻ tìm kiếm trọng lượng thích hợp của nó.

Có một số biến thể của kĩ thuật này mà bạn có thể sử dụng. Chúng có thể xảy ra với bạn trong khi thiền định. Một người đàn ông là công nhân nhà máy ở Omaha, đã nói với chính mình trong lúc thiền, "Tôi sẽ khao khát và chỉ ăn những thực phẩm tốt cho cơ thể của tôi." Đột nhiên, anh ấy tìm thấy niềm yêu thích mới đối với món salad, nước ép rau quả và các loại thực phẩm giàu calo. Kết quả là anh ấy giảm được 18 kg trong 4 tháng.

Một phụ nữ ở Ames, Iowa, sử dụng cùng kĩ thuật tưởng tượng. Vài ngày sau, cô ấy đi mua bánh rán vòng donut, ba cái cho con cô ấy và ba cái cho bạn của chúng. "Tôi hoàn toàn quên mua cho mình. Tôi suýt khóc. Việc kiểm soát tâm trí đã có tác dụng!"

Một nông dân tại thành phố Mason, Iowa, mua một bộ vest 150 đô-la. Bộ vest này không hề vừa với anh ấy. Anh ấy không thể xỏ chân vào quần hay cũng không thể cài cúc áo.

Anh ấy nói: "Người bán hàng nghĩ là tôi bị điên." Nhưng với kĩ

thuật màn hình tâm trí, anh ấy đã giảm 20,5 kg trong vòng 4 tháng. “Giờ bộ vest nhìn như thể người thợ may làm riêng cho tôi vậy.”

Không phải tất cả các kết quả đều ngoạn mục như vậy, trên thực tế, không phải tất cả đều nên như vậy. Tuy nhiên, Caroline de Sandre ở Denver và Jim Williams – người phụ trách các hoạt động kiểm soát tâm trí ở khu vực Colorado, đã khởi động một chương trình thử nghiệm cho thấy độ tin cậy của các kĩ năng kiểm soát tâm trí đối với những người thực sự muốn giảm cân.

Cô ấy tổ chức một workshop cho 25 học viên đã tốt nghiệp kiểm soát tâm trí. Với 15 người đến lớp đủ các buổi, lượng cân giảm trung bình là hơn 2,1 kg. Tất cả đều giảm cân!

Caroline biết rằng đây không chỉ là một trải nghiệm không chút đau đớn, mà còn là một trải nghiệm thú vị đối với những học viên tốt nghiệp này. Họ không chỉ giảm cân, giảm đáng kể cảm giác đói, cũng không có bất kì cảm giác khó chịu nào khác, mà còn tăng cường nhiều kĩ năng kiểm soát tâm trí.

Mức giảm cân trung bình này bằng với kết quả họ sẽ đạt được nếu tham gia một khóa học giảm cân và thành công. Bản thân Caroline đã từng là giảng viên của một trong những khóa học này trong một năm rưỡi và là trợ lí giám đốc thực phẩm của Trung tâm Y tế Thụy Điển ở Denver. Cô ấy biết về dinh dưỡng hợp lí và kiểm soát cân nặng. Cô dự định tiếp tục các cuộc hội thảo kiểu này và phát triển một hội thảo khác dành cho những người hút thuốc.

(2) Hút thuốc là một thói quen nghiêm trọng và nếu bạn là người hút thuốc, thì bây giờ chính là lúc để bạn từ bỏ nó. Cũng như việc giảm cân, chúng tôi sẽ thực hiện việc kiểm soát tâm trí qua các giai đoạn dễ dàng, dành cho cơ thể bạn nhiều thời gian để học cách tuân thủ những hướng dẫn hoàn toàn mới xuất phát từ tâm trí của bạn. Không cần phải xem xét ở cấp độ bên ngoài tại sao bạn nên dừng lại, lí do quá rõ ràng rồi. Những gì bạn cần là một danh sách những lợi ích mà sau này bạn sẽ làm chúng sống động đến mức bạn muốn dừng hút thuốc.

Bạn sẽ có nhiều sức sống hơn. Các cảm giác thể chất của bạn sẽ sắc nét hơn. Bạn sẽ tận hưởng cuộc sống trọn vẹn hơn. Bạn biết rõ hơn tôi, rằng bạn sẽ đạt được gì.

Hãy bắt đầu nhập thiền và nhìn thấy chính mình trên màn hình tâm trí, trong tình huống mà bạn thường hút điếu thuốc đầu tiên

trong ngày. Hình dung bản thân, hoàn toàn thoải mái, từ thời điểm đó cho đến khi kết thúc một giờ đồng hồ, làm mọi thứ bạn thường làm ngoại trừ hút thuốc. Ví dụ, nếu giờ là 7:30 đến 8:30 sáng, hãy tự nói với chính mình, "Tôi bây giờ và tiếp tục là người đã bỏ thuốc lá từ 7:30 đến 8:30 sáng. Tôi thích là một người không hút thuốc trong giờ này. Việc này rất dễ dàng và tôi đã quen với nó."

Tiếp tục bài tập này cho đến khi bạn thực sự hoàn toàn thoải mái, ở trạng thái tỉnh táo, với giờ đầu tiên không còn phụ thuộc vào thuốc lá. Hãy tiếp tục tập luyện trong giờ tiếp theo, và sắp tới là giờ thứ ba, v.v. Thực hiện điều này một cách từ từ, việc đẩy quá nhanh có thể khiến cơ thể của bạn phản kháng và gây ra những phản ứng ngược còn khủng khiếp hơn. Điều này là không công bằng, vì ngay từ đầu tâm trí của bạn, chứ không phải cơ thể, đã tạo ra thói quen hút thuốc. Hãy để tâm trí của bạn sửa sai thông qua trí tưởng tượng.

Dưới đây là một số gợi ý để tiến nhanh tới ngày bạn được giải phóng hoàn toàn khỏi thói quen hút thuốc:

- Thường xuyên thay đổi nhãn hiệu thuốc;

- Trong những giờ mà bạn chưa bỏ được thuốc lá, hãy hỏi bản thân mình mỗi lần bạn định hút thuốc, "Tôi có thực sự muốn hút thuốc bây giờ không?"

  Ngạc nhiên thay, câu trả lời sẽ thường là không. Hãy đợi cho đến khi bạn thực sự muốn nó;

- Trong những khoảng thời gian mà bạn đã từ chối được thuốc lá, nhưng cơ thể bạn đột nhiên bị xâm chiếm bởi cảm giác "cần" hút thuốc, lúc đó bạn hãy hít thật sâu, để ba ngón tay vào với nhau, sử dụng những từ tương tự như khi bạn thiền để nhắc nhở bản thân rằng, *bạn là và sẽ là người duy trì không hút thuốc vào giờ này.*

Trong việc kiểm soát thói quen hút thuốc, bạn có thể đưa những kĩ năng khác bổ sung vào phương pháp cơ bản này. Có một người đàn ông ở Omaha từng hút một bao rưỡi một ngày trong tám năm. Tại trạng thái Alpha, ông ấy đã hình dung tất cả những điếu thuốc ông từng hút chất thành một đống đầy. Rồi ông cho tất cả vào lò đốt rác và đốt chúng.

Tiếp theo ông ấy hình dung ra tất cả những điếu thuốc mình sẽ hút trong tương lai, đó sẽ là một đống to khác nếu ông không

dừng hút thuốc. Và ông ấy cũng hân hoan đốt những thứ này trong lò đốt rác. Sau nhiều lần bỏ thuốc không thành, lần này ông đã từ bỏ được thuốc lá chỉ sau một lần thiền. Không thèm khát, không vật vã, không tác dụng phụ.

Tôi rất tiếc vì không thể kể nhiều thành công với việc hút thuốc như với giảm cân. Tuy nhiên, tôi biết tương đối nhiều học viên đã từ bỏ hút thuốc và những người khác đã giảm lượng thuốc hút, để thúc giục bất kì ai hiện đang hút thuốc thực hiện kiểm soát tâm trí nhằm từ bỏ thói quen này.

Chương 10
Sử dụng trí não để cải thiện sức khoẻ

Tôi đã dành gần nửa thời gian của mình đi du lịch trong và ngoài nước để gặp gỡ các nhóm học viên tốt nghiệp khóa học kiểm soát tâm trí. Trong vòng một năm, tôi gặp không phải hàng trăm mà là hàng nghìn người nói về những cách thực sự tuyệt vời để tự chữa bệnh. Những chuyện như thế bây giờ với tôi là chuyện rất đỗi bình thường. Tôi nghĩ câu chuyện tuyệt vời theo một nghĩa khác. Tôi băn khoăn rất nhiều rằng mọi người không nắm bắt được hết sức mạnh của tâm trí đối với cơ thể của họ. Vì vậy, nhiều người nghĩ việc chữa lành tinh thần là kì lạ và bí truyền, nhưng điều gì có thể kì lạ và bí truyền hơn những loại thuốc kê đơn cực mạnh với những tác dụng phụ đe dọa sức khỏe? Trong tất cả kinh nghiệm của tôi về chữa lành bằng tâm linh, tôi chưa bao giờ trải qua, nhìn thấy hay nghe nói về một tác dụng phụ có hại.

Nghiên cứu y học tìm ra ngày càng nhiều mối liên hệ giữa cơ thể và trí não. Trong tất cả các nỗ lực nghiên cứu dường như không liên quan với nhau, có một sự nhất quán thú vị về các phát hiện: Tâm trí hóa ra đóng một vai trò bí ẩn mạnh mẽ.

Nếu kiểm soát tâm trí là hoàn hảo (hiện nó chưa được như vậy, chúng tôi vẫn cần nghiên cứu thêm) thì tôi tin rằng tất cả chúng ta đều có một cơ thể hoàn hảo, vào mọi lúc. Tuy nhiên, một thực tế không thể tránh né là kiến thức của chúng ta đã đầy đủ tới mức có thể dùng tâm trí để tăng cường các nguồn lực cải thiện cơ thể, giúp đẩy lùi bệnh tật nhiều hơn. Ngay cả những phương pháp đơn giản của Émile Coué cũng có tác dụng. Các phương pháp kiểm soát tâm trí, bao gồm cả những phương pháp của Coué, có tác dụng thậm chí còn mạnh mẽ hơn.

Rõ ràng là, khi bạn phát triển nhiều kĩ năng hơn trong việc tự chữa lành, bạn sẽ cần ít hơn sự hiện diện của y học. Tuy nhiên, tại giai đoạn này của phát triển kiểm soát tâm trí, và tại giai đoạn bạn làm chủ những gì chúng ta đã phát triển, vẫn còn quá sớm để các bác sĩ nghỉ hưu. Điều bạn nên làm là hỏi ý kiến họ, như bạn thường làm, và nghe theo lời khuyên của họ. Điều bạn có thể làm là khiến họ ngạc nhiên với tốc độ hồi phục của mình. Một ngày nào đó họ có thể sẽ tự hỏi xem bằng con đường nào bạn đã làm được điều đó.

Nhiều người tốt nghiệp kể rằng họ sử dụng kiểm soát tâm trí trong các trường hợp khẩn cấp để giảm chảy máu và giảm đau. Bà Donald Wildowsky ở Texas trong một chuyến đi dự hội nghị với chồng. Theo thời báo *Bullentin*, Norwich, Connecticut, bà lặn xuống một bể bơi và bị thủng màng nhĩ.

Bà nói: "Chúng tôi cách xa các thị trấn hàng dặm đường, và tôi không muốn ông ấy phải rời buổi hội nghị giữa chừng. Vì vậy tôi tiến vào trạng thái Alpha, đặt tay lên tai, tập trung vào vùng bị đau và nói 'Biến mất, biến mất, biến mất!' Máu ngừng chảy ngay lập tức và nỗi đau biến mất. Cuối cùng, khi tôi gặp bác sĩ, anh ta kinh ngạc không nói lên lời."

Nếu tự chữa lành, có sáu bước khá đơn giản để bạn thực hiện.

Đầu tiên là để bắt đầu tại trạng thái Beta, để cảm thấy bản thân mình trở thành một người đang yêu (và vì thế là người biết khoan dung tha thứ). Điều này hẳn sẽ đòi hỏi việc "dọn dẹp căn nhà tinh thần" khá kĩ lưỡng (xem Chương 8).

Thứ hai, đi đến cấp độ nhập thiền của bạn. Chỉ riêng việc này đã là một bước lớn trong quá trình tự chữa lành, bởi vì như tôi đã đề cập ngay từ ban đầu, tại cấp độ này hoạt động tiêu cực của tâm trí – tất cả những cảm giác tội lỗi và giận dữ – đều bị vô hiệu, và cơ thể sẽ được tự do để làm điều mà Tự nhiên đã thiết kế nó để làm: tự sửa chữa. Tất nhiên, nếu bạn có những cảm giác tội lỗi và giận dữ rất thật, nhưng tôi đã phát hiện ra rằng những điều đó chỉ có ở trạng thái tỉnh táo, hay cấp độ Beta, và chúng thường biến mất khi bạn thực hiện kiểm soát tâm trí.

Thứ ba, nói chuyện thầm trong óc với chính mình. Hãy biểu lộ mong muốn của bạn là có một căn nhà tinh thần được dọn dẹp sạch sẽ, cẩn thận, để sử dụng những từ tích cực, để suy nghĩ tích cực, để trở nên một người đáng yêu, biết tha thứ.

Thứ tư, hãy hình dung trong đầu căn bệnh đang làm phiền bạn đến mức nào. Sử dụng màn hình tâm trí, xem và cảm nhận căn bệnh. Bước này nên ngắn. Mục đích của nó đơn giản là để tập trung những năng lượng chữa lành của bạn đến nơi cần chúng.

Thứ năm, nhanh chóng xóa bỏ hình ảnh về bệnh tật của bạn và trải nghiệm bản thân trong tình trạng đã được chữa lành hoàn toàn. Cảm nhận sự tự do và niềm hạnh phúc của việc có một thân thể khỏe mạnh. Hãy bám lấy hình ảnh đó, nán lại ở đó, tận hưởng nó, và biết rằng bạn xứng đáng với nó. Hiện giờ trong trạng thái sức khỏe này, bạn hoàn toàn hòa điệu với những ý định của tự nhiên dành cho mình.

Thứ sáu, củng cố việc "dọn dẹp căn nhà tinh thần" của bạn một lần nữa. Kết thúc bằng việc nói với bản thân: "Mỗi ngày, về mọi mặt, tôi đang trở nên tốt hơn và tốt hơn."

Điều này nên tốn bao nhiêu lâu và tần suất thực hiện ra sao? Theo kinh nghiệm của tôi, 15 phút là độ dài tốt nhất. Hãy thực hiện bài tập này nhiều nhất có thể, không ít hơn 1 lần/ngày. Ở đây không có chỗ cho cụm từ "nhiều quá".

Cho phép tôi nói ngoài lề một chút. Có lẽ bạn từng nghe người ta nói rằng thiền định là một điều tuyệt vời, nhưng bạn phải cẩn thận để không bị mê hoặc vì bạn làm việc đó quá nhiều. Việc thiền quá nhiều được cho là có thể dẫn đến sự tách biệt bản thân khỏi thế giới và những mối bận tâm không lành mạnh của bản thân. Điều này có đúng hay không, tôi không biết. Người ta nhận xét như thế về các môn thiền định khác, không phải với kiểm soát tâm trí. Chúng tôi nhấn mạnh đến việc tham gia vào thế giới, không phải là rút lui khỏi nó. Không phải là trốn tránh các vấn đề thực tế hoặc bỏ qua chúng, mà là đối mặt trực tiếp và giải quyết chúng. Việc này làm bao nhiêu cũng là không thừa.

Quay trở lại việc tự chữa lành: Tiếp tục với bước một, có lẽ là không có điểm dừng ở đây. Hãy thực hành việc chữa lành trong trạng thái Beta, Alpha và Theta. Hãy sống cùng nó. Nếu bạn cảm thấy, trong ngày, mình đang trượt ra khỏi việc tự chữa lành thì hãy chụm ba ngón tay của bạn vào nhau để quay trở lại quỹ đạo ngay lập tức.

Rất nhiều trung tâm kiểm soát tâm trí của chúng tôi xuất bản các bản tin cho học viên đã tốt nghiệp. Đây là những chia sẻ của họ về những gì kiểm soát tâm trí đã giúp cho họ. Những câu chuyện về cách họ kiểm soát chứng đau đầu, hen suyễn, mệt mỏi và huyết áp

cao,... quá nhiều để có thể kể hết.

Sau đây là một câu chuyện, tôi chọn nó bởi vì người viết là một bác sĩ.

> Từ khi tôi khoảng 11 tuổi, tôi bắt đầu bị đau nửa đầu. Ban đầu chúng thi thoảng xuất hiện và có thể kiểm soát được. Nhưng khi tôi lớn lên, chúng trở nên tồi tệ hơn và cuối cùng tôi bị "đau đầu cụm" kéo dài ba hoặc bốn ngày, với khoảng thời gian chỉ hai ngày giữa các cơn đau. Một cơn đau nửa đầu toàn phát rất kinh hoàng... thường phát ra ở một nửa bên mặt và đầu. Tôi cảm thấy như thể mắt mình bị kéo ra khỏi hố mắt. Cơn đau giống như siết chặt và dạ dày bị đảo lộn. Cơn đau đôi khi sẽ giảm bớt bằng một loại thuốc co mạch, phải dùng khi cơn đau bắt đầu tấn công tôi. Cơn đau đầu dần dần tan đi, không có gì có thể làm dịu nó ngoại trừ thời gian. Tình trạng tệ đến mức tôi đã phải chuẩn bị chịu đựng cơn đau mỗi bốn giờ một lần và thậm chí sau đó cơn đau chỉ nhẹ bớt chứ không dứt hẳn.
>
> Vì vậy tôi đã đến gặp một bác sĩ chuyên khoa về đau đầu. Anh ta đã tiến hành đủ các xét nghiệm để chắc rằng tôi không có bất cứ sự bất thường nào về thể chất hoặc thần kinh. Anh ta cho tôi lời khuyên và cách chữa trị. Chúng đều là những cách tôi đã đang thực hiện, và những cơn đau đầu vẫn tiếp tục.
>
> Một trong những bệnh nhân của tôi là học viên đã tốt nghiệp khóa học kiểm soát tâm trí, và trong khoảng một năm cô ấy đã kiên trì gợi ý tôi đi cùng cô ấy đến lớp học. Tôi luôn trả lời cô ấy rằng tôi không tin vào thứ vô lí đó. Rồi một ngày tôi gặp cô ấy, lúc đó là vào khoảng ngày thứ tư liên tiếp tôi bị đau đầu và tôi hẳn nhìn rất xanh xao. Cô ấy nói, "Không phải đã đến lúc anh cần học cách kiểm soát tâm trí sao? Có một khóa mới bắt đầu vào tuần tới. Tại sao anh không đi với tôi?"
>
> Tôi đăng kí khóa học và trung thành đi mỗi tối, chắc chắn là tôi đã không còn đau đầu trong tuần đó. Nhưng một tuần sau khi tôi kết thúc khóa học, tôi thức dậy với một cơn đau đầu khủng khiếp. Đây là cơ hội để xem liệu lập trình của tôi có hoạt động hay không. Tôi thực hiện một lượt từ bước một và đến bước cuối... không đau đầu... cảm thấy thật tuyệt. Nó đúng là phép màu! Năm giây sau, cơn đau đầu quay lại còn tệ hơn. Tôi không từ bỏ, vì vậy tôi làm lại một chu trình nữa, cơn đau đầu đã biến mất trong khoảnh khắc, rồi nó quay trở lại. Tôi phải thực hiện khoảng mười vòng, nhưng tôi tiếp tục thực

hiện và không uống thuốc đau đầu. Tôi nói với bản thân rằng tôi sẽ làm được và cơn đau đầu cuối cùng cũng biến mất.

Tôi không bị đau đầu trong một thời gian. Khi nó quay lại, tôi phải thực hiện trong ba vòng cơn đau đầu mới thuyên giảm. Tôi hết đau đầu trong khoảng ba tháng sau đó, tôi thậm chí không cần dùng đến aspirin. Kể từ khi tôi dùng kiểm soát tâm trí, tôi đã không còn uống aspirin. Nó thật sự có hiệu quả!

Sau đây là một ví dụ khác, từ sơ Barbara Burns ở Detroit, Michigan. Tôi chọn ví dụ này vì sơ Barbara đã sử dụng khéo léo cơ chế kích hoạt của riêng mình.

Trong 27 năm, sơ Barbara đeo kính vì sơ bị cận thị. Khi chứng cận thị nặng hơn, kính mắt cận thị của sơ cũng được nâng số, dày thêm lên để sơ nhìn rõ ở khoảng cách xa. Trước khi thị lực của sơ được cải thiện, mắt kính là vô cùng thiết yếu. Rồi, vào tháng Bảy năm 1974, sơ quyết định sử dụng kiểm soát tâm trí. Trong khi thiền sâu, sơ nói với chính mình: "Mỗi lần tôi chớp mắt, chúng sẽ tập trung chính xác, giống như ống kính máy ảnh." Mỗi lần thiền, sơ đều lặp lại điều này. Khoảng hai tuần sau, sơ bắt đầu sống mà không cần kính, dù sơ vẫn cần chúng để đọc. Sơ tham khảo ý kiến bác sĩ Richard W lodyga, một bác sĩ đo thị lực (đã tốt nghiệp khóa học kiểm soát tâm trí). Ông ấy đã nói với sơ rằng giác mạc của sơ hơi bị méo. Sơ Barbara đã đưa việc chỉnh sửa giác mạc vào thiền định của mình trong khoảng thời gian vài tuần trước khi bác sĩ W lodyga kiểm tra lại.

Tiếp theo đây là một phần lá thư bác sĩ Wlodyga gửi chúng tôi. Sơ Barbara đã đề nghị anh ấy viết:

Sơ Barbara Burns được tôi kiểm tra vào ngày 20 tháng 8 năm 1974

Tôi kiểm tra lại cho Sơ Burns vào ngày 26 tháng 8 năm 1975. Sơ đã không đeo kính được khoảng một năm…

Sơ đã giảm độ cận thị đến mức không cần đeo kính.

Tất nhiên vị bác sĩ với chứng đau nửa đầu và Sơ Barbara Burns không phải chịu đựng "những căn bệnh đáng kinh sợ" theo kiểu chúng ta đã được huấn luyện để sợ. Kiểm soát tâm trí có thể giúp ích nếu một người mắc phải chúng, hay chúng ta chỉ cần uống thuốc và chờ thời gian trôi qua? Hãy cùng chúng tôi điểm qua căn bệnh đáng sợ nhất, có lẽ là ung thư.

Bạn có thể đã biết đến nghiên cứu của Tiến sĩ O. Carl Simonton, một chuyên gia về ung thư. Tác giả Marilyn Ferguson đã mô tả một phần nghiên cứu đó trong cuốn sách nổi tiếng gần đây của cô ấy *The Brain Revolution* (tạm dịch: Cuộc cách mạng não bộ). Tháng 1 năm 1976, Tạp chí *Prevention* đã xuất bản một bài báo về ông, "Mind Over Cancer" của Grace Halsell. Tiến sĩ Simonton, người được đào tạo về các kĩ thuật kiểm soát tâm trí, đã điều chỉnh thành công một số kĩ thuật này để điều trị cho bệnh nhân của mình.

Khi phụ trách xạ trị tại căn cứ không quân Travis gần San Francisco, ông đã nghiên cứu một hiện tượng hiếm gặp nhưng nổi tiếng: Những người bệnh ung thư đã tự khỏi bệnh nhờ những lí do mà y học chưa biết đến. Chúng được gọi là "thuyên giảm tự phát" và chiếm một tỉ lệ rất nhỏ trong số vô vàn các bệnh nhân ung thư. Tiến sĩ Simonton lí luận rằng, nếu ông có thể tìm hiểu lí do tại sao những bệnh nhân này hồi phục, thì có lẽ ông có thể tìm ra cách để khiến bệnh thuyên giảm.

Ông nhận thấy rằng những bệnh nhân này có điểm chung rất quan trọng.

Họ thường là những người tích cực, lạc quan, kiên định. Trong một bài phát biểu tại Hội nghị Kiểm soát Tâm trí tại Boston năm 1974, ông nói:

> Yếu tố cảm xúc cá nhân lớn nhất được các nhà nghiên cứu xác định trong sự phát triển của bệnh ung thư nói chung là sự mất mát đáng kể xảy ra từ 6 đến 18 tháng trước khi được chẩn đoán mắc bệnh.
>
> Điều này được chỉ ra trong một số nghiên cứu dài hạn của các nhà nghiên cứu độc lập có kiểm soát… Chúng tôi thấy rằng không chỉ sự mất mát đó là một yếu tố đáng kể, mà cả cách sự mất mát đó được cá nhân đón nhận.
>
> Bạn thấy đấy, sự mất mát phải đủ để gây ra cảm giác bất lực và tuyệt vọng cho bệnh nhân. Do đó, có vẻ như sức đề kháng cơ bản của anh ta giảm xuống, cho phép bệnh ác tính phát triển trên lâm sàng.

Trong một nghiên cứu khác tại căn cứ không quân Travis, đăng trên Tạp chí *Transpersonal Psychology*, Tiến sĩ Simonton đã đánh giá thái độ của 152 bệnh nhân ung thư theo 5 mức, từ tiêu cực đến tích cực. Sau đó, ông đánh giá phản ứng của họ đối với

phương pháp trị liệu, từ xuất sắc đến kém. Đối với 20 bệnh nhân trong số này, kết quả điều trị của họ rất tuyệt vời, mặc dù tình trạng của 14 người trong số họ nghiêm trọng đến mức họ sẽ có ít hơn 50% cơ hội sống trong 5 năm. Điều làm nghiêng sự cân bằng là thái độ tích cực của họ. Ở đầu kia của thang điểm, 22 bệnh nhân cho kết quả kém từ việc điều trị, không ai trong số này có thái độ tích cực.

Tuy nhiên, khi một số bệnh nhân tích cực hơn trở về nhà, có một sự lật ngược trong thái độ của họ "và chúng tôi thấy bệnh tình của họ cũng theo đó thay đổi." Rõ ràng là thái độ của họ, chứ không phải mức độ nghiêm trọng của căn bệnh đóng vai trò mạnh mẽ hơn.

Tiến sĩ Elmer Green của Tổ chức Menninger đã được biên tập viên của tạp chí *Journal's* trích dẫn rằng, "Carl và Stephanie Simonton... đã đạt được những kết quả đáng kể trong việc kiểm soát ung thư bằng cách kết hợp hình ảnh hóa với X-quang truyền thống để tự điều chỉnh sinh lí."

Trong bài phát biểu tại Boston của mình, Tiến sĩ Simonton dẫn lời chủ tịch Hiệp hội Ung thư Hoa Kì – Eugene Pendergrass năm 1959, rằng "Có một số bằng chứng cho thấy quá trình bệnh tật nói chung chịu ảnh hưởng bởi cảm xúc đau khổ. Tôi chân thành hi vọng rằng chúng ta có thể mở rộng việc nghiên cứu, bao gồm cả những khả năng khác biệt, rằng *trong tâm trí của mỗi người là một sức mạnh có khả năng tác động đến cơ thể, giúp tăng cường hoặc ức chế sự tiến triển của căn bệnh*."

Tiến sĩ Carl Simonton hiện là giám đốc Y tế của Trung tâm Tư vấn và Nghiên cứu Ung thư ở Fort Worth, nơi ông và đồng nghiệp trị liệu của mình – Stephanie Mathews - Simonton, huấn luyện bệnh nhân của mình tự chữa lành.

"Bạn thấy đấy, tôi bắt đầu với ý tưởng rằng thái độ của bệnh nhân đóng một vai trò quan trọng trong việc anh ta phản ứng với bất kì hình thức điều trị nào. Nó cũng có ảnh hưởng nhất định đến tiến trình bệnh của anh ta. Khi tôi khám phá ra điều này, tôi nhận thấy rằng kiểm soát tâm trí – phản hồi sinh học và thiền định – là một công cụ để sử dụng trong việc dạy bệnh nhân cách bắt đầu tương tác và tham gia vào quá trình sức khỏe của chính họ. Tôi có thể nói rằng đó là công cụ mạnh mẽ nhất mà tôi có thể cung cấp cho bệnh nhân của mình."

Một trong những bước đầu tiên mà tiến sĩ Simonton thực hiện khi

huấn luyện bệnh nhân của mình là *xua đuổi nỗi sợ hãi*. "Chúng tôi nhận ra rằng ung thư là một quá trình bình thường diễn ra ở tất cả chúng ta, rằng lúc nào chúng ta cũng có các tế bào ung thư gây ra sự thoái hóa ác tính. Cơ thể nhận ra và tiêu diệt chúng theo cách xử lí đối với bất kì protein lạ nào. Vấn đề không chỉ đơn giản là loại bỏ tất cả các tế bào ung thư, bởi vì chúng ta luôn phát triển các tế bào ung thư. Cơ thể có thể chiến thắng, và xử lí các quá trình phát triển tế bào ung thư này."

Kết luận của tiến sĩ Carl Simonton được bà Somonton đón nhận và tiếp bước. Bà nói:

Hầu hết mọi người đều hình dung một tế bào ung thư là một thứ xấu xí, ích kỉ, xảo quyệt. Nó rình rập xung quanh bạn và nó rất có sức mạnh, một khi nó bắt đầu thì cơ thể không thể làm gì. Trên thực tế một tế bào ung thư là một tế bào bình thường bị rối loạn… Nó là một tế bào rất ngu ngốc, nó tái sản xuất quá nhanh khiến rất nhiều lần nó đã chèn ép chính nguồn máu cung cấp cho nó và tự chết đói. Nó yếu đuối. Bạn cắt bỏ nó, hoặc chiếu xạ nó, hoặc dùng hóa chất để chữa trị, và nếu nó bị bệnh, nó sẽ không thể khỏe trở lại. Nó sẽ chết.

Giờ hãy so tế bào ung thư với một tế bào khỏe mạnh. Chúng ta biết rằng bạn có thể bị dao cắt vào các mô khỏe mạnh ở ngón tay, và nếu bạn không làm gì khác ngoài dán băng y tế, nó sẽ tự lành. Chúng ta biết rằng các mô bình thường có thể tự sửa chữa chính mình… Chúng không ngấu nghiến hết số máu được cơ thể cung cấp. Thêm vào đó, bạn hãy nhìn vào hình ảnh của những tế bào ung thư này mà chúng ta tưởng tượng ra trong đầu. Bạn có thể thấy sức mạnh mà chúng ta gán cho căn bệnh này bởi nỗi sợ hãi của chúng ta và hình ảnh tinh thần mà chúng ta sử dụng trong nỗi sợ hãi của mình.

Đề cập đến các kĩ thuật thư giãn và hình dung mà họ sử dụng cùng với xạ trị, bà Simonton nói:

Có lẽ công cụ có giá trị nhất mà chúng ta có là kĩ thuật màn hình tâm trí.

Có ba điều cơ bản mà chúng tôi yêu cầu bệnh nhân làm. Chúng tôi yêu cầu họ (1) hình dung về căn bệnh của họ, (2) hình dung cách điều trị và (3) hình dung cơ chế miễn dịch của cơ thể.

[Trong các buổi họp nhóm,] chúng tôi hình dung những gì chúng tôi muốn làm trước khi tin rằng nó sẽ xảy ra. Việc hình dung trước

như vậy là rất quan trọng.

Một trong những hoạt động chính mà chúng ta nói đến là thiền định. Bạn thường thiền như thế nào? Bạn đang làm gì trong lúc bạn thiền?

Chương 11

Bài tập thân mật cho những người yêu nhau

Trong bài phát biểu của mình trước nhóm kiểm soát tâm trí, bà Simonton nói về rất nhiều thứ áp lực trong đời sống, và rằng nếu chúng không được xử lí đúng cách, có thể dẫn đến bệnh tật. Bà nói: "Rất hiếm bệnh nhân của chúng tôi có một cuộc hôn nhân tốt đẹp. Một trong những điều tuyệt vời nhất mà chúng tôi phải nỗ lực là tạo cho bệnh nhân ung thư một cuộc hôn nhân tốt đẹp, một trong những lí do lớn nhất giúp họ sống sót."

Điều gì tạo nên một cuộc hôn nhân tốt đẹp? Tôi không thể cho bạn một câu trả lời hoàn chỉnh. Có lẽ mỗi người sẽ có một cách định nghĩa sự tốt đẹp này. Cuộc hôn nhân của riêng tôi với Paula là một cuộc hôn nhân cực kì tốt đẹp. Nó rất phong phú và thú vị trong ba mươi năm rồi, nhưng tôi không hiểu cặn kẽ tại sao. Có lẽ không hiểu thấu đáo là một phần của những gì làm cho nó tốt đẹp. Tôi nói điều này để bạn hiểu rằng tôi không có kinh nghiệm trực tiếp nào về những cuộc hôn nhân không hạnh phúc. Tôi nghĩ, không có chuyên gia nào về giải cứu một cuộc hôn nhân, hoặc liệu một cuộc hôn nhân có nên được giải cứu khi mối quan hệ ấy vấp phải khó khăn sâu sắc.

Tuy nhiên, tôi biết một vài cách để làm giàu thêm và cải thiện một cuộc hôn nhân nếu cả vợ và chồng đều muốn điều đó xảy ra. Bạn có thể đoán tôi sẽ nói về tình dục trước tiên, vì nhiều người tin rằng đó là nền tảng của một cuộc hôn nhân tốt đẹp. Tôi thấy tình dục đúng hơn là kết quả của một cuộc hôn nhân tốt đẹp và chúng ta sẽ thảo luận về nó sau.

Hãy tin tôi, nền tảng tốt nhất của một cuộc hôn nhân là sự thân mật, không phải kiểu thân mật xâm phạm quyền riêng tư, mà là

thứ xuất phát từ sự hiểu biết sâu sắc và có thể chấp nhận nhau.

Tôi sắp đề xuất một điều khá lạ, nhưng trước tiên tôi phải cung cấp cho bạn một số thông tin cơ bản. Chúng ta đã nói về niềm vui phấn chấn khi kết thúc khóa học kiểm soát tâm trí. Một cảm giác nào đó khác cũng xuất hiện. Nó tinh tế hơn nhưng sâu sắc hơn. Gần đến ngày tốt nghiệp các học viên cảm nhận được rằng họ đang sống trong tình cảm thân mật, gần như yêu thương với nhau. Họ đã đến đây với tư cách là những người xa lạ mà con đường của họ có thể chưa bao giờ giao nhau, và họ sẽ sớm rời đi để sống số phận của riêng mình. Tuy nhiên, cảm giác kết nối với nhau này sẽ dễ dàng được đánh thức nếu họ gặp lại nhau.

Nhiều người tin vào sự gắn kết này vì xuất phát từ thực tế là họ đã cùng nhau trải qua một trải nghiệm mãnh liệt, chỉ có một lần trong đời. Những người lính thường cảm thấy như vậy sau khi họ đã chia sẻ những kinh nghiệm khốc liệt trong lúc chiến đấu. Bất kì nhóm người lạ nào cùng bị mắc kẹt trong thang máy vào một buổi chiều cũng sẽ như vậy.

Đây chỉ là một phần của điều tôi đang giải thích, thậm chí nó không phải là phần chính. Nó là một phần thưởng được đưa lên trước vì nó dễ hiểu.

Một điều khác nữa cũng đang diễn ra. Tôi sẽ cố gắng để giải thích nó. Trong khi thực hiện thiền sâu và kéo dài, các kết nối được tạo lập, tâm trí con người trở nên nhạy cảm, dễ dàng tiếp nhận thông tin khi bị đánh động nhẹ nhàng bởi tâm trí của người khác, theo nhiều cách quen thuộc với những người đã sống trọn đời bên nhau. Hầu hết những sự thân mật tức thời đều hời hợt, giả tạo và để lại cho chúng ta cảm giác hơi khó chịu. Chúng chỉ kéo dài trong một thời gian ngắn. Điều tôi đang nói đến ở đây là sự gắn kết tinh thần ở cấp độ bền chặt.

Bởi vì nó là một cảm giác tinh tế chứ không phải là một cảm giác lâng lâng, nên đừng ngạc nhiên nếu bạn không nghe thấy gì về nó từ bất kì học viên tốt nghiệp khóa học kiểm soát tâm trí nào mà bạn có thể đã gặp. Nếu bạn đề cập, người đó có thể nói, “Ồ, vâng. Tất cả chúng tôi đều cảm thấy điều đó. Nó thật đẹp!”

Đây là một loại sản phẩm phụ của quá trình huấn luyện kiểm soát tâm trí. Khóa học không được thiết kế đặc biệt để đạt được điều đó.

Tuy nhiên, (đây là gợi ý kì lạ mà tôi đã đề cập), với tư cách là vợ

chồng, bạn có thể sử dụng những gì mà cả hai đã học về kiểm soát tâm trí để cố ý tạo ra một sự thân mật rất thoải mái, mà vốn chỉ có thể đạt được qua nhiều năm chung sống. Kết quả sẽ mạnh mẽ hơn và sâu sắc hơn kết quả mà học viên của chúng tôi trải nghiệm trong các lớp học. Sau đây là những điều cần làm:

1. Chọn một nơi cả hai cùng thấy hạnh phúc và thư giãn nhất.

Nó có thể là chỗ bạn đã từng đi nghỉ cùng nhau, bất cứ nơi nào có những kỉ niệm đặc biệt vui vẻ mà hai bạn cùng chia sẻ. Bạn có thể chọn nơi cả hai chưa đến bao giờ, bạn có thể cùng tìm ra một nơi lí tưởng. Tuy nhiên, đừng chọn nơi chỉ một trong hai người từng đến. Điều này sẽ làm lệch tính đối xứng của trải nghiệm và làm giảm cảm giác chia sẻ;

2. Ngồi thoải mái, gần gũi và đối diện nhau. Thư giãn và hãy nhắm mắt lại;

3. Một trong hai bạn sẽ nói những điều như thế này: "Anh/em sẽ đếm chậm, ngược từ 10-đến-1, và với mỗi lần đếm em/ anh sẽ cảm thấy mình đi sâu vào cấp độ thiền vui vẻ của tâm trí. 10-9-cảm nhận đi sâu hơn-8-7-6-sâu hơn và sâu hơn-5-4-sâu hơn vẫn tiếp tục-3-2-1. Bây giờ em/anh đang thư giãn, tại cấp độ sâu, ở cấp độ vui vẻ của tâm trí. Với sự trợ giúp của em/ anh, anh/em sẽ tham gia cùng với em/anh ở đó."

4. Người còn lại sẽ nói, "Anh/em sẽ đếm chậm từ 10-đến-1, và với mỗi lần đếm ta sẽ đến gần nhau hơn tại cấp độ sâu hơn của tâm trí. 10-9-cảm nhận đi sâu hơn cùng với anh/em-8-7-6-đi sâu hơn và sâu hơn cùng nhau-5-4-sâu hơn nữa và gần hơn-3-2-1. Chúng ta đều thư giãn, tại cấp độ vui vẻ của tâm trí. Hãy để chúng ta đi sâu hơn cùng nhau."

5. Người đầu tiên sẽ nói: "Được rồi, hãy cùng đi thật sâu cùng nhau. Hãy cùng trải nghiệm nơi thư giãn của chúng ta cùng nhau. Chúng ta càng trải nghiệm điều này, chúng ta sẽ càng đi sâu hơn. Hãy chú ý bầu trời…"

6. "Vâng… nó rất rõ, với một vài đám mây." Mỗi người sẽ chậm rãi, tùy hứng mô tả quang cảnh bạn đang trải qua cùng nhau: nhiệt độ, màu sắc, âm thanh,... tất cả những chi tiết đầy niềm vui;

7. Khi cả hai bạn đang ở tại một cấp độ sâu (đừng vội vã về điều này), hãy trải nghiệm hết mọi thứ ở nơi hai bạn thư giãn, một trong hai bạn sẽ nói với người còn lại: "Điều anh/ em

muốn nhất trong cuộc đời này là làm cho em/anh hạnh phúc, và chỉ như vậy anh/em mới hạnh phúc."

8. Người còn lại sẽ nói, "Và điều anh/em muốn nhất trong cuộc đời này là làm cho em/anh hạnh phúc, và chỉ như vậy anh/ em mới hạnh phúc."

9. Cho phép một khoảng thời gian, chừng nào bạn muốn, của sự hiệp thông thầm lặng, rồi thức tỉnh. Đối với một số người, giai đoạn hiệp thông thầm lặng này có thể còn được trải nghiệm sâu sắc hơn khi nhìn vào mắt nhau. Người hành thiền có kinh nghiệm hoàn toàn có thể ở lại trạng thái Alpha hoặc Theta với đôi mắt mở. Nếu bạn không thoải mái với điều này, đừng ép buộc bản thân.

Đây là một trải nghiệm mạnh mẽ hơn nhiều so với những gì bạn có thể tưởng tượng khi chỉ đọc những lời chỉ dẫn này. Ngay lần đầu tiên bạn thử nó, bạn sẽ bị thuyết phục, và với các biến thể mà bạn có thể phát triển, nó có thể trở thành một phần vĩnh viễn trong cuộc sống của cả hai.

Một vài lời cảnh báo: Vẻ đẹp của trải nghiệm này sẽ bị mất hoàn toàn nếu nó bị lạm dụng. Nếu một trong hai người không hiểu mục đích của nó và không hoàn toàn đồng ý với mục đích đó, thì cảm giác hiệp thông mật thiết có thể đến như một trải nghiệm kém thú vị. Tôi khuyến nghị nó chỉ dành cho những người đàn ông và phụ nữ, những đôi nam nữ đang tìm kiếm một cam kết sâu sắc hơn, phong phú hơn, lâu bền hơn với nhau.

Mỗi người trong chúng ta đều có một vầng hào quang, có thể xem như một trường năng lượng mở xung quanh cơ thể. Chúng ta có thể được huấn luyện để nhìn thấy hào quang này. Trên thực tế, như một sản phẩm phụ khác của khóa huấn luyện kiểm soát tâm trí. Nhiều học viên tốt nghiệp của chúng tôi cho biết họ nhìn thấy ánh hào quang của chính mình và của người khác. Mỗi hào quang đều đặc biệt như dấu vân tay của mỗi người.

Khi người ta gần nhau về thể xác, trường năng lượng của họ chồng lên nhau. Hình dạng, cường độ, màu sắc, sự rung động của họ thay đổi. Điều này xảy ra trong những rạp chiếu phim và xe buýt đông đúc, cũng như lúc hai người trên giường với nhau. Sự tiếp xúc càng thường xuyên thì ánh hào quang càng có nhiều sự biến đổi.

Trong trường hợp là vợ chồng, sự thay đổi này là một điều tốt, bởi

vì hào quang của họ bổ sung cho nhau. Sự xa cách về thể xác lâu dài sẽ làm đảo ngược quá trình này, điều này rõ ràng là không tốt cho sự gắn kết trong hôn nhân. Sự gần gũi thân thể là điều cần thiết. Hãy trao cho nhau những cái ôm đầm ấm, việc này sẽ tăng cường sự gắn kết yêu thương.

Bây giờ tôi sẽ nói đến vấn đề tình dục. Tình dục không chỉ là một trải nghiệm ngắn ngủi và đơn điệu. Có rất nhiều khả năng. Tôi không nói về kĩ thuật hoặc vị trí. Ý tôi là kinh nghiệm, phẩm chất của kinh nghiệm ở các độ sâu và cường độ khác nhau. Có rất nhiều khả năng giữa niềm vui chớp nhoáng và niềm vui lâu dài.

Có rất nhiều cặp vợ chồng đọc sách hướng dẫn sinh hoạt tình dục và với sự hoàn thiện nhất định về kĩ thuật, họ nghĩ rằng họ đang sống một cuộc sống tình dục tốt đẹp. Hãy cân nhắc từng bước, với mỗi bước dẫn đến bước tiếp theo một cách hợp lí, giữ gìn những trải nghiệm sâu sắc lúc tỉnh táo, có ý thức ở cấp độ Beta. Điều quan trọng hơn là thả mình vào trải nghiệm, với tâm trí thoải mái, ở cấp độ thiền định.

Trở nên nhạy bén về mặt tinh thần có thể làm phong phú và cải thiện cuộc hôn nhân rất nhiều. Ngay cả khi không được huấn luyện, các cuộc hôn nhân lâu dài và hạnh phúc có thể dẫn đến sự hiểu biết sâu sắc về tâm linh giữa vợ và chồng. Bạn còn chờ gì nữa? Cảm giác thân mật và yêu thương luôn giúp cho bất cứ ai trở nên tươi mới và hạnh phúc.

Chương 12
Phát triển giác quan thứ sáu

Ngoại cảm (ESP) có thật không? Ngày nay rất nhiều người đồng ý rằng ngoại cảm là chuyện có thật. Có nhiều nghiên cứu chứng minh rằng thông tin đi đến chúng ta thông qua một cái gì đó khác, ngoài năm giác quan. Nó có thể là thông tin từ quá khứ, hiện tại hoặc tương lai. Nó cũng có thể là từ một điểm gần hoặc xa. Cả thời gian, không gian và chiếc lồng Faraday[12] đều không phải là rào cản đối với bất cứ khả năng "ngoại cảm" nào.

---

[12] *Một vật dẫn rỗng bên trong, có điện trường tại mọi điểm là bằng 0. Lồng Faraday như một "màn chắn điện" hay vỏ bọc cho người và thiết bị ở trong lồng Faraday không chịu bất cứ lực điện hay trường điện từ nào từ bên ngoài.*

ESP là viết tắt của *extrasensory perception* (nhận thức ngoại cảm). Tôi không thích sử dụng thuật ngữ này cho lắm. *Extrasensory* (giác quan thứ sáu) có nghĩa là bên ngoài bộ máy giác quan của chúng ta. Điều này dường như phủ nhận sự tồn tại của một bộ máy cảm giác với năm giác quan, nhưng rõ ràng là có thứ gọi là giác quan thứ sáu, vì chúng ta có thông tin cảm quan mà không cần sử dụng tới các giác quan. Không có gì nằm bên ngoài ESP cả. Từ *perception* (nhận thức) phù hợp với loạt thí nghiệm do J.B Rhine tại Đại học Duke tiến hành.

Trong thí nghiệm của Rhine, những người tham gia sẽ phải đoán trúng những hình ảnh đặc biệt in trên mặt sấp của các quân bài với số lượt đủ để thực sự bỏ qua yếu tố may rủi. Tuy nhiên, trong kiểm soát tâm trí, chúng ta không chỉ nhận thức, chúng ta thực sự đưa nhận thức của mình đến nơi có thông tin mong muốn. Nhận thức là một từ quá thụ động đối với những gì chúng ta đang làm. Vì vậy, trong kiểm soát tâm trí, chúng ta nói đến *Effective Sensory Projection* (Sử dụng giác quan hiệu quả). Các chữ cái đầu giống

nhau, và rất thích hợp vì tôi muốn nói đến tất cả những gì ESP đang được hiểu và hơn thế nữa.

Để trải nghiệm ESP, học viên kiểm soát tâm trí không thực hiện bài tập đoán lá bài nào cả. Những việc đó nhằm mục đích tìm hiểu xem một người nào đó có phải là nhà ngoại cảm hay không. Tôi biết rằng mọi người đều là những nhà ngoại cảm, và do đó tôi đặt cho mình một nhiệm vụ lớn hơn, huấn luyện mọi người thực hành các bài luyện tập tinh thần, với sự hoàn hảo theo những cách thú vị, đến mức mọi người trải nghiệm một loại tinh thần cao tầng, đến mức cuộc sống của mọi người không bao giờ giống nhau nữa. Điều này đến vào khoảng cuối, sau 40 giờ hướng dẫn và thực hành.

Chúng tôi đào tạo thường xuyên và đáng tin cậy cho mọi người sử dụng các năng lực tinh thần, trong đó có cả các bài luyện tập phát triển giác quan thứ sáu. Chúng tôi đã làm như vậy với hơn nửa triệu học viên tốt nghiệp.

Đến nay, khi bạn đã nắm vững tất cả các kĩ thuật trong cuốn sách này, bạn có thể thực hành tốt ESP. Bạn sẽ có thể đi vào các cấp độ sâu của tâm trí mà vẫn hoàn toàn tỉnh táo, và bạn sẽ có thể hình dung các sự vật và sự kiện gần như với đầy đủ cảm nhận của năm giác quan. Đây là hai cổng vào thế giới ngoại cảm.

Trong các lớp học kiểm soát tâm trí, vào cuối ngày thứ hai học viên đã rất gần với các hoạt động tâm linh tinh thần, và vào ngày thứ ba họ thực sự có thể thực hiện hoạt động tinh thần này, để đưa nhận thức ra bên ngoài thân thể của họ.

Họ bắt đầu bằng một bài tập đơn giản về tưởng tượng hình ảnh. Trong thiền định rất sâu, họ tưởng tượng rằng bản thân đang đứng trước ngôi nhà của chính mình. Họ cẩn thận ghi lại mọi thứ họ nhìn thấy trước khi bước vào nhà bằng cửa trước, và đứng trong phòng khách đối mặt với bức tường phía nam. Họ nhìn thấy căn phòng này vào ban đêm có đèn thắp sáng, sau đó vào ban ngày với ánh sáng mặt trời chiếu qua cửa sổ và nghiên cứu mọi chi tiết mà họ có thể nhớ ra. Sau đó, họ chạm vào bức tường phía nam và bước vào bên trong nó. Điều này nghe có vẻ kì lạ đối với bạn, nhưng điều đó hoàn toàn tự nhiên đối với những người đã qua huấn luyện chuyên sâu về hình dung tưởng tượng.

Trong lòng bức tường, nơi họ chưa từng có mặt bao giờ, họ "dò xét" môi trường mới của mình bằng cách ghi lại ánh sáng, mùi, nhiệt độ, và bằng cách gõ vào mặt trong của bức tường để thử độ

rắn của vật liệu. Bước ra khỏi bức tường, một lần nữa đối diện với nó, họ thay đổi màu của nó thành đen, đỏ, xanh lá cây, xanh da trời, và tím, rồi đưa nó về lại màu sắc đúng của nó. Tiếp theo, họ nhấc một chiếc ghế lên, không có cân nặng trong không gian này, họ so sánh chiếc ghế với bức tường phía sau trong khi họ đổi màu của bức tường lần nữa. Họ thực hiện điều tương tự với một quả dưa hấu, một quả chanh, một quả cam, ba quả chuối, ba củ cà rốt và một cây rau diếp.

Khi các hoạt động vừa kể trên hoàn thành, cũng là lúc các học viên đã thực hiện xong bước quan trọng đầu tiên để đặt đầu óc logic ra ghế sau, nơi sẽ thực hiện kiểm soát, và đưa đầu óc tưởng tượng lên phía trước. Trong những bài tập kiểu tôi đang mô tả, đầu óc logic sẽ nói với học viên rằng, "Không, đừng nói với tôi là bạn đang ở trong lòng bức tường hay ở đâu đó bên ngoài. Bạn biết rằng điều này là không thể. Bạn đang ngồi đây kia mà."

Nhưng đầu óc tưởng tượng, bây giờ đã trở nên mạnh mẽ sau một chuỗi các bài tập về hình dung, tưởng tượng, đã đủ khả năng để ngó lơ phản ứng của trí óc logic. Khi mà trí tưởng tượng phát triển mạnh hơn, thì sức mạnh tinh thần của chúng ta cũng vậy. Chính trí óc tưởng tượng là nơi lưu giữ khả năng này.

Trong phần tiếp theo, học viên tưởng tượng mình chu du trong lòng các khối vuông hoặc khối trụ bằng kim loại: thép không gỉ, đồng, thau và chì. Khi đó, giống như khi ở bên trong bức tường, họ kiểm tra ánh sáng, mùi, màu sắc, nhiệt độ và độ rắn, tất cả mọi việc đều diễn ra ở tốc độ đủ nhanh để đầu óc logic không kịp ngáng đường bạn.

Họ sẽ tăng cấp dần từ những vật chất với cấu trúc đơn giản lên mức phức tạp hơn, họ bắt đầu tưởng tượng mình thành vật chất sống, chẳng hạn một cây ăn quả. Họ xem xét một cây ăn quả trong cả bốn mùa dựa trên một chuỗi màu sắc trên màn hình tâm trí, sau đó hình dung mình bên trong những cái lá hay quả.

Giờ thì hãy thực hiện một bước tiến lớn: tưởng tượng mình thâm nhập một con thú nuôi. Vào thời điểm này, các học viên đã thành thục, đến độ câu hỏi "Liệu tôi có làm được điều này hay không?" sẽ chỉ xuất hiện trong suy nghĩ của rất ít người. Họ tự tin xem xét một con thú cưng từ bên ngoài trên màn hình tâm trí của mình, với màu sắc thay đổi. Rồi, vẫn tự tin như vậy, họ tưởng tượng trong đầu là đang đi vào hộp sọ và trí não của con thú cưng. Sau vài phút trinh sát bên trong đầu con thú cưng, họ sẽ tách ra một lần nữa để xem xét nó từ bên ngoài, lần này tập trung vào phần

ngực. Giờ lại vào bên trong ngực và xem xét lồng ngực, xương sống, trái tim, phổi, gan, rồi lại đi ra bên ngoài. Hiện giờ, họ đã được trang bị các điểm tham chiếu cho ngày mà có lẽ sẽ là ngày kinh hoàng nhất trong đời họ, ngày thứ tư, khi họ thực hiện với con người. Tuy nhiên, trước đó họ đã làm các bước để chuẩn bị.

Ở một mức độ thiền định đặc biệt sâu, đôi khi là ở cấp độ Theta, các học viên kiểm soát tâm trí, bằng trí tưởng tượng đã qua huấn luyện bài bản, họ xây dựng các phòng thí nghiệm với kích thước, hình dạng và màu sắc bất kì mà họ cảm thấy thoải mái. Ở đó có bàn và ghế thiết kế riêng, đồng hồ, lịch ngày tháng, quá khứ, hiện tại và tương lai, cùng với tủ đựng hồ sơ. Không có gì bất thường cho đến nay.

Để hiểu được bước tiếp theo, một lần nữa, tôi cần chỉ ra rằng bộ máy cảm nhận tinh thần của chúng ta khác xa với ngôn ngữ và logic, nó gần với hình ảnh và biểu tượng. Tôi chỉ ra điều này bởi vì bước tiếp theo là trang bị cho phòng thí nghiệm những "công cụ" để điều chỉnh những bất thường được phát hiện ở người sẽ được kiểm tra vào ngày tiếp theo, đương nhiên là điều chỉnh trong tưởng tượng. Hầu hết những công cụ này không giống với những thứ bạn từng thấy trong bất kì phòng thí nghiệm nào. Chúng là những biểu tượng cho những công cụ hay những công cụ mang tính biểu tượng, nếu bạn muốn gọi theo cách khác.

Hãy tưởng tượng một bộ dụng cụ: một cái sàng để lọc các tạp chất từ máu, một cái bàn chải tinh tế để quét đi chất bột trắng (canxi) có thể thấy trong các trường hợp bị viêm khớp, kem dưỡng để chữa bệnh nhanh chóng, tắm để rửa sạch cảm giác tội lỗi, một bộ âm thanh chất lượng cao với những bản nhạc đặc biệt xoa dịu người đau khổ. Mỗi học viên tự trang bị bộ công cụ cho mình, hiếm khi có hai bộ công cụ nào hoàn toàn giống nhau, thực ra là không có. Chúng đến từ bất cứ điều gì có thể, từ những tầng sâu trong tâm trí. Nhiều học viên nhận ra rằng, những việc họ làm với bộ công cụ này có vai trò quan trọng trong cái chúng ta gọi là thế giới khách quan.

Khi học viên làm việc với những công cụ này, có thể anh ta cần một vị cố vấn thông thái giúp đỡ trong những khoảnh khắc bối rối – một "giọng nói của lương tâm trong sạch"[13] bên trong chính mình. Tuy nhiên, đối với các học viên kiểm soát tâm trí, đó không phải là một giọng nói nhỏ mà là một tiếng nói mạnh mẽ, không phải một mà là hai.

[13] *Nguyên bản still small voice, lấy tích từ KinhThánh (I Kings 19:12).*

Trong phòng thí nghiệm tưởng tượng của mình, mỗi học viên nhờ tới sự giúp đỡ của hai cố vấn, một người đàn ông và một người phụ nữ. Trước khi bắt đầu khóa thiền này, học viên được thông báo rằng anh ấy sẽ làm bài tập này, anh ấy sẽ có một ý tưởng khá chắc chắn về người mà anh ấy muốn làm cố vấn cho mình. Hiếm khi, anh ấy đạt được điều ước của mình nhưng hầu như không bao giờ anh ấy thất vọng.

Một học viên, mong sẽ gặp Albert Einstein, lại gặp một người đàn ông nhỏ bé trong trang phục của một anh hề, với một chiếc mũi là trái bóng bàn có màu đỏ hoa hồng, và đội một cái mũ có gắn một cái quạt quay. Người đàn ông nhỏ này hóa ra lại mang đến cho anh ấy những lời khuyên hữu ích.

Một học viên khác, Sam Merrill, đã viết một bài báo về kiểm soát tâm trí trên tờ *New Times* (ngày 2 tháng 5 năm 1975), anh đã gọi ra hai người rất thật làm cố vấn, dù hành vi của họ khác xa với hình tượng của bản thân. Trong phòng thí nghiệm của mình – tàu ngầm Nautilus, Merrill viết:

> Một người đàn ông nhỏ bé mặc quần đùi và áo sơ mi lụa xuất hiện từ buồng giải nén[14]. Ông ta mảnh khảnh, hói đầu nhưng rất lịch lãm, đôi mắt lé và sâu. Người cố vấn của tôi là William Shakespeare. Tôi nói 'Xin chào' nhưng ông ấy không trả lời. Một giọng nói quái gở thông báo rằng chúng tôi sẽ lên bờ, tôi cùng Will nhảy từ cửa sập xuống một bãi biển hoang vắng...
>
> Trên bãi biển, chúng tôi gặp người cố vấn thứ hai, Sophia Loren. Cô ấy mới đi bơi về và chiếc áo phông cotton của cô ấy ôm chặt lấy thân hình nóng bỏng đầy quyến rũ. Lúc đầu, cô ấy cũng phớt lờ tôi, nhưng cô ấy rất vui khi được gặp Shakespeare. Hai người bắt tay, trao đổi những câu nói vui vẻ, sau đó ngã xuống cát, bắt đầu đánh nhau, đau điếng, kêu lên..."

[14] *Khoang mô phỏng các điều kiện về áp suất khí quyển cao, là nơi chuyển tiếp của các thợ lặn có sử dụng bình khí nén khi họ trồi lên mặt nước quá nhanh.*

Ngày hôm sau, khi đang làm việc nghiêm túc, người định hướng của Merrill cho anh biết tên của người phụ nữ 62 tuổi ở Florida. Hai vị cố vấn kể trên quan tâm đến nhau hơn là đến người phụ nữ,

họ đã tinh nghịch kiểm tra cô ấy và bỏ đi để giải quyết những vấn đề cấp bách hơn.

Các cố vấn đã bỏ đi mà không đưa ra lời khuyên? Không, bụng của người phụ nữ đã biến mất. Thay vào đó, Merrill viết, là một đoạn ruột đèn neon màu hồng chớp nháy giận dữ. Anh ta biết được từ người định hướng của mình rằng người phụ nữ nọ đang ở trong bệnh viện do bị viêm đường ruột nghiêm trọng: viêm ruột thừa.

Đối với các học viên tốt nghiệp kiểm soát tâm trí, các cố vấn có thể rất xứng đáng như tên gọi. Họ là ai? Tôi không chắc chắn, có lẽ một sản phẩm nào đó của trí tưởng tượng nguyên mẫu, có lẽ là hiện thân của tiếng nói nội tâm, có lẽ còn gì đó nữa... Những gì tôi biết là, một khi chúng tôi gặp các cố vấn của mình và học cách làm việc với họ, họ là những người biết tôn trọng và có những đóng góp vô giá.

Hơn 4 thế kỉ TCN, nhà triết học người Hi Lạp Socrates có một cố vấn, giới hạn những lời khuyên trong khuôn khổ những cảnh báo, có vẻ không giống như các cố vấn của chúng ta trong kiểm soát tâm trí. Theo Plato, Socrates nói: "Từ khi còn nhỏ, tôi đã được theo dõi bởi một vị bán thần thánh, người thỉnh thoảng có tiếng nói ngăn cản tôi thực hiện một số công việc, nhưng không bao giờ hướng dẫn tôi phải làm gì." Một nhà văn khác, Xenophon, trích dẫn câu nói của Socrates, "cho đến nay giọng nói ấy chưa bao giờ sai."

Như bạn sẽ sớm thấy, một học viên kiểm soát tâm trí, trong phòng thí nghiệm của mình, tự tin tham khảo ý kiến của các cố vấn, là một người có sức mạnh to lớn để mang lại lợi ích cho bản thân và những người khác. Tại thời điểm này trong quá trình đào tạo kiểm soát tâm trí, điều này đã được biết đến nhưng chưa có nhiều cảm nghiệm thực tế.

Ngày hôm sau không khí gần như rung lên trong mong đợi. Ngay cả những học viên đã tốt nghiệp của chúng tôi, những người quay lại để bồi dưỡng nâng cao cũng cảm nhận được điều đó. Cho đến nay, mọi thứ mà các học viên trải qua chỉ rõ ràng với chính người đó, trong tâm trí của riêng người đó. Bây giờ đến thời điểm biểu diễn để mọi người có thể xem.

Trước đó, học viên đã thực hiện hai bài tập trí óc, cả hai bài đều kiểm tra trong tưởng tượng về cơ thể của một người bạn, khá giống như đã được thực hiện trước đó với vật nuôi, nhưng lần này chi tiết hơn về chức năng. Sau khi hoàn thành, các học viên bắt

cặp với nhau.

Một trong hai thành viên được gọi là "người định hướng tâm trí" (gọi tắt là người định hướng) và người còn lại là nhà ngoại cảm (thuật ngữ *psychorientologist* – người định hướng tâm trí có nguồn gốc từ *psychorientology* – định hướng tâm trí, một thuật ngữ tôi đặt ra để mô tả mọi thứ chúng ta làm trong kiểm soát tâm trí, nó đơn giản có nghĩa là định hướng tâm trí.)

Người định hướng viết trên một tấm thẻ tên của một người mà anh ta biết, tuổi của anh ta, nơi ở của anh ta, và mô tả về một số đau đớn nghiêm trọng về thể chất của người này. Nhà ngoại cảm, đôi khi với sự giúp đỡ của người định hướng tâm trí, tiến tới nhập thiền, có thể là lần đầu tiên và cũng là lần cuối cùng với một niềm tin lung lay về những gì mình sắp làm.

Khi nhà ngoại cảm ra hiệu rằng anh ta đã sẵn sàng ở cấp độ của anh ta, trong phòng thí nghiệm, trước sự chứng kiến của các cố vấn, người định hướng sẽ cho anh ta biết tên, tuổi, giới tính và vị trí của người có tên trên thẻ. Công việc của nhà ngoại cảm là tìm ra điều gì không đúng với người mà anh ta chưa từng gặp và chưa từng nghe nói đến cho tới thời điểm này. Nhà ngoại cảm sẽ kiểm tra cơ thể của người này, từ trong ra ngoài, theo thứ tự mà trí tưởng tượng của anh ta đã được huấn luyện để làm, tham khảo ý kiến của các cố vấn của anh ta khi cần thiết, và có thể "nói chuyện" với chính người đó.

Nhà ngoại cảm được người định hướng thúc giục báo cáo những phát hiện khi anh ta tiếp tục công việc: "Hãy tiếp tục nói, ngay cả khi bạn cảm thấy mình chỉ đang đoán." Thông thường, một phiên làm việc sẽ giống như sau (phần sau dựa trên một trường hợp có thực):

Người định hướng: "Tên của người này là John Summers. Anh ta 48 tuổi, sống ở Elkhart, bang Indiana. Một, hai, ba – John Summers ở Elkhart, Indiana, bây giờ sẽ hiện lên trênmàn hình của bạn. Hãy cảm nhận nó, hình dung nó, tưởng tượng nó, tạo ra nó, cho rằng anh ta ở đó, hãy coi sự hiện diện của anh ta ở đó là bình thường. Bằng trí thông minh của bạn, hãy 'rà soát' anh ta từ nơi bạn biết là cái đầu đến nơi bạn biết là bàn chân, từ trên xuống dưới, từ dưới lên trên, mỗi lần trong một giây.

Trong khi rà soát cơ thể của người này theo trình tự, hãy cho phép trí tưởng tượng chọn ra ba vùng gây chú ý nhất. Duy trì tốc độ rà soát là mỗi lần một giây và báo cho tôi những vùng khiến bạn chú

ý. Dù là bạn sẽ cảm thấy giống như mình đang bịa ra, nhưng hãy nói cho tôi nghe mọi điều xuất hiện trong trí não của bạn."

Nhà ngoại cảm: "Anh ấy có vai phải thấp hơn một chút, hơi chúi về đằng trước… Mọi thứ khác có lẽ dường như đều ổn, trừ mắt cá chân… Để xem bên trong ngực ra sao… Mọi thứ đều ấm… có chút lạnh ở bên phải… lạnh hơn và tối hơn… Phổi bên phải của anh ấy không còn nữa… Giờ tại mắt cá chân… có vẻ ổn, chỉ là một đường răng cưa màu trắng ở đó… đau khi thời tiết ẩm thấp… hẳn đã từng bị vỡ mắt cá… Tôi đoán rằng đó là… Chờ đã, người cố vấn nữ đang chỉ xung quanh người này cho tôi, chỉ vào một điểm đằng sau hai tai anh ta… Vâng, có một vết sẹo rất sâu ở đó… anh ta đã phẫu thuật xương chũm, rất sâu… Rồi, đó là tất cả."

Người định hướng: "Rất tốt. Anh ấy không còn phổi bên phải và có một vết sẹo rất sâu ở sau một tai. Tôi không có thông tin gì về mắt cá chân. Giờ hãy xem lại những cảm giác bạn có khi bạn nói với tôi về lá phổi bên phải và cái sẹo sau tai. Hãy xem lại cảm giác và sử dụng nó như một điểm tham chiếu cho lần sau."

Sau một khoảnh khắc dừng lại nhà ngoại cảm trở về trạng thái Beta, cười. "Wow! Thật là điên rồ!"

Vâng, rất điên rồ. Phiên làm việc đã phá vỡ tất cả những gì chúng ta đã từng trải qua trong thế giới điên khùng này. Tuy nhiên, không có gì bất ổn về cảnh tôi đã mô tả. Một số người có thể đã bỏ lỡ vài chi tiết trong lần đầu tiên họ tham gia, nhưng khi họ đi đến cuối khóa học, hầu hết mọi người đều thu thập được đủ thông tin để tin rằng những gì họ vừa trải nghiệm không phải "chỉ là tình cờ", mà là một điều gì đó rất thực đang xảy ra ở đây.

Chúng ta thường coi trí tưởng tượng như một kẻ vô trách nhiệm tạo ra những điều vô nghĩa. Thường là như vậy. Nhưng tác phẩm nghệ thuật là sản phẩm của trí tưởng tượng đã qua rèn luyện, kết quả tinh thần cũng là sản phẩm của trí tưởng tượng được huấn luyện theo một cách rất đặc biệt. Học viên kiểm soát tâm trí, khi anh ta hoạt động tinh thần lần đầu tiên, sẽ cảm thấy rằng anh ta "chỉ đang tưởng tượng" ra những gì anh ta nhìn thấy trong đầu mình. Đây là lí do tại sao nhà tâm lí học bảo anh ta "hãy tiếp tục nói, ngay cả khi bạn cảm thấy mình chỉ đang phỏng đoán." Nếu anh ta ngừng nói, tâm trí logic của anh ta có thể cám dỗ để anh ta bắt đầu suy luận mọi thứ, ngăn cản sức mạnh tinh thần của anh ta, giống như trong cuộc sống hằng ngày.

Sau thành công đầu tiên của mình, học viên biết rằng anh ta

không "chỉ đang tưởng tượng." Anh ấy đang tưởng tượng và học cách tin tưởng vào điều đầu tiên xuất hiện trong đầu. Đây là món quà tinh thần của anh ấy. Những gì đang diễn ra đều là những quy luật hoàn toàn tự nhiên. Ý tưởng của chúng ta không bị giới hạn trong đầu, chúng vươn ra ngoài. Để vươn ra hiệu quả, ý tưởng đó phải được thúc đẩy bởi mong muốn, bởi niềm tin và được châm ngòi bởi sự kì vọng.

Trong phiên thử nghiệm đầu tiên của mình, học viên bình thường này không kì vọng cao. Nếu anh ta là người hiểu biết và cởi mở, anh ấy hoàn toàn biết rõ có một thứ như ESP, nhưng quá trình đào tạo cả đời của anh ấy đã 'chứng minh' rằng ESP là khả năng của người khác, không phải của anh ấy. Một khi anh ta học theo cách khác, một khi anh ta giành được thành công đầu tiên của mình, mong muốn của anh ta sẽ tăng vọt và anh ta đang trên chính con đường của mình. Một vài giờ sau, với tám hoặc chín trường hợp thành công, anh ta sẽ là học viên tốt nghiệp ngành kiểm soát tâm trí.

"Thời gian trôi và một lần nữa tôi thấy các học viên chuẩn đoán đúng bệnh tật..." Bill Star của tạp chí Midnight đã viết như thế trong bài báo với tựa đề "Mind Control Class CAN Improve Your Mental Power" (Lớp Kiểm soát Tâm trí CÓ THỂ cải thiện sức mạnh tinh thần của bạn, ngày 19 tháng 11 năm 1973). Trong đó, anh ta mô tả một trường hợp mà anh ta từng nghĩ rằng nó sẽ đặc biệt khó chẩn đoán, vì cả anh ta và tất cả mọi người trong lớp đều không biết căn bệnh này là gì.

Đầu ngày hôm đó, học viên Thomas đã ghé thăm con trai đang ở trong bệnh viện. Ở đó, trong cùng phòng còn có một bệnh nhân khác. Thomas không biết gì về bệnh nhân đó, ngoài tên của ông ta.

Sau đây là những gì nhà ngoại cảm phát hiện ra: Chân phải bị liệt, tay và vai bị cứng, một số đốt sống ở lưng bị dính lại với nhau vì một căn bệnh. Ngoài ra, người đàn ông này còn bị đau họng và bị viêm ruột. Ông ta cao 165 cm và nặng 48 kg.

Quay lại bệnh viện, ông Thomas biết rằng bệnh nhân này mắc bệnh bại liệt ở trẻ em. Thủa nhỏ, ông ta bị ngã khỏi xe lăn và vỡ xương hông bên phải. Mọi thông tin mà học viên khóa kiểm soát tâm trí đã nói là đúng, trừ việc đau họng và viêm ruột. Đó là những triệu chứng của con trai ông ta.

Thường thì những gì có vẻ như là thất bại, như trường hợp này, lại

là những thành công ở những mục tiêu khác. Thực hành nhiều thì mục tiêu được cải thiện. Thực hành nhiều hơn, nhà ngoại cảm có thể kết nối với mọi thứ cũng như với con người.

Dick Mazza là một diễn viên - ca sĩ tại New York. Để kiếm thêm thu nhập anh ta nhận đánh máy các bản thảo sách cho các nhà văn và nhà xuất bản. Một ngày nọ, anh ta đánh mất một bản thảo và điên cuồng gọi điện cho một học viên khóa học kểm soát tâm trí để giúp anh ta tìm nó. Mazza nhớ lần cuối cùng anh cầm cuốn sách trong tay là khi anh ấy bước vào một khán phòng nhỏ của nhà thờ để tập một vở kịch. Một nhóm nhạc công trẻ vừa đi ra, họ đã ở đó để làm các bài tập tốt nghiệp. Bản thảo của Mazza được đựng trong một phong bì màu trắng với tên và địa chỉ của anh và từ "gấp rút" được viết trên đó.

Học viên khóa học kiểm soát tâm trí có một cố vấn là một người phụ nữ câm lớn tuổi nhưng khả năng giúp ích của bà bị giới hạn trong những cái gật hoặc lắc đầu, và một loại ngôn ngữ kí hiệu nào đó. Nam cố vấn giúp đỡ với tư cách là một thông dịch viên và đôi khi hỗ trợ thêm bằng lời khuyên của riêng mình.

Học viên này hình dung ra bản thảo như lời Dick mô tả. Anh nhìn thấy nó nằm giữa đống giấy tờ trên một chiếc bàn lớn, bừa bộn.

"Bản thảo ở đó có an toàn không?" Anh hỏi người phụ nữ cố vấn của mình. Bà gật đầu ra hiệu là có.

"Một trong các nhạc công trẻ đang giữ nó?"

Không.

"Có phải là cái bàn trong nhà thờ không?"

Không.

"Nó sẽ được trả lại sớm chứ?"

Đúng.

"Ai đang giữ nó?"

Cô ấy chỉ vào chính người học viên.

"Tôi có nó sao?" anh ấy hỏi lại.

Không.

Người cố vấn nam đến giải cứu: "Ý của bà ấy là ai đó trạc tuổi anh đang giữ bản thảo. Người ấy yêu cầu một phụ nữ trẻ đem bản thảo của Dick vào văn phòng của mình bởi vì anh ta sẽ có một buổi ăn mừng với học trò của mình. Nó ở trên bàn của anh ta. Đừng lo lắng, khi anh ta thấy nó, anh ta sẽ gửi nó cho Dick."

Hai ngày sau, trưởng khoa nơi các nhạc công trẻ đang học gọi điện thoại cho Dick. Anh ấy giải thích rằng, anh đã nhặt một xấp giấy mà bằng cách nào đó có cả bản thảo, anh nhờ thư kí đặt chúng trên bàn của anh, vì anh ấy sắp đi uống vài li với các sinh viên sắp ra trường.

Nhiều người cho rằng trong tình huống của chúng ta, việc chúng ta đang giải quyết không gì khác hơn là chuyển giao tư duy. (Không có gì hơn! Một số người mới tinh vi làm sao!)

Trường hợp mà tôi lấy làm ví dụ, trường hợp của người đàn ông bị mất phổi phải tên John Summers, là có thật. Bạn sẽ nhớ lại là có một điểm không rõ ràng: mắt cá chân bị vỡ. Người định hướng xác nhận (anh ấy đã viết chúng ra giấy từ trước) việc Summer từng bị phẫu thuật xương chũm và thiếu một lá phổi. Nhưng tất cả những gì anh ấy có thể nói về mắt cá chân bị vỡ chỉ là "Tôi không có thông tin về điều đó."

Sau đó John Summers đã xác nhận lại rằng anh ta bị vỡ mắt cá chân nhiều năm về trước, và rằng nó khiến anh không thoải mái khi trời ẩm ướt. Đây là chuyển giao tư duy ư? Không phải như chúng ta thường hiểu về thuật ngữ này. Ý nghĩ đó không có trong đầu của người định hướng, vì anh ta không biết gì về mắt cá chân bị vỡ. Cũng không có khả năng là chi tiết này nằm trong những gì có thể suy đoán về trường hợp đó.

Nhưng bạn có thể phản đối, nó có thể chỉ là điều trong đầu óc anh ta. Vâng, có thể chỉ là như vậy. Một trường hợp khác: Một học viên trong vai trò nhà ngoại cảm đã báo cáo lại rằng một người phụ nữ có một vết sẹo trên khuỷu tay do gãy xương. Người định hướng không có thông tin về nó và đã hỏi lại người phụ nữ và người này nói không, cô ấy chưa bao giờ bị thương ở khuỷu tay. Sau đó vài ngày người phụ nữ này đã đề cập đến chuyện đó với mẹ cô. Hóa ra cô ấy đã bị gãy khuỷu tay khi mới ba tuổi! Trường hợp này có phải là sự chuyển giao tư tưởng không?

Năng lượng tinh thần mọi người phát ra mạnh nhất khi sự sống còn của họ đang bị đe dọa. Đây là lí do tại sao rất nhiều trường hợp ESP tự phát liên quan đến tai nạn và đột tử.

Chính vì lí do này mà bài tập cuối cùng của chúng tôi là bài tập tình huống với những người bị bệnh nặng. Người tốt nghiệp nào tận tâm thực hành tình huống này sẽ học cách thu nhận các tín hiệu tinh thần ngày càng yếu hơn, cho đến một ngày anh ta có thể kết nối tinh thần với bất kì ai mà anh ta nghĩ đến, cho dù người đó có đang gặp khó khăn hay không. Với việc luyện tập, chúng ta ngày càng trở nên nhạy cảm hơn.

Trong những thí nghiệm ban đầu của mình, tôi biết rằng trẻ em thể hiện khả năng kết nối tinh thần dễ dàng hơn người lớn. Chúng ít bị giới hạn bởi quan điểm ở trạng thái Beta về những gì có thể xảy ra, và cảm giác thực tế của chúng chưa phát triển đến mức chúng sẽ chỉ nói những điều có vẻ hợp lí.

Ngay sau khi phát triển hoàn thiện những điều cơ bản của khóa học kiểm soát tâm trí, một thử nghiệm đã được thiết kế để tìm ra cấu trúc của các phiên làm việc tình huống mà tôi đã mô tả. Như bạn sẽ thấy, kĩ thuật trước đây của tôi khá khác so với ngày nay.

Hai đứa trẻ, Jimmy và Timmy, đã trải qua huấn luyện một số điều cơ bản của kiểm soát tâm trí. Tôi tách chúng ra, đưa chúng vào hai căn phòng khác nhau, mỗi đứa có một chuyên gia thử nghiệm, tiền thân của người định hướng tâm trí ngày nay. Một đứa, Jimmy, được yêu cầu bước vào cấp độ nhập thiền của mình và tạo ra một cái gì đó, bất cứ thứ gì, trong trí tưởng tượng của mình. Trong khi đó Timmy, ở phòng khác, cũng tiến vào cấp độ của mình và được yêu cầu tìm hiểu xem Jimmy đang làm gì. Jimmy nói với chuyên gia thử nghiệm của mình rằng cậu đang làm một chiếc xe tải nhỏ. Nó có thân màu xanh lá cây và bánh xe màu đỏ."

Chuyên gia thử nghiệm của Timmy hỏi, "Jimmy đang làm gì lúc này thế?"

"A, bạn ấy đang làm một chiếc xe tải đồ chơi nhỏ." "Ừ, hãy mô tả nó."

"A, nó màu xanh và có bánh xe màu đỏ."

Đây là trường hợp vận hành ở cấp độ tinh tế hơn so với những gì chúng ta tiến hành ở trên lớp. Nó đòi hỏi phải luyện tập để "trở nên như trẻ nhỏ".

Chương 13

Tạo nhóm thực hành cho bản thân

Thông qua việc đọc cuốn sách này, tôi muốn bạn tiến đến gần nhất có thể việc phát triển các khả năng tinh thần như chúng tôi thực hành trên các lớp kiểm soát tâm trí. Đến nay, bạn đã có thể thực hành một mình những bài tập tôi giao. Trong vòng một hoặc hai tháng, khi đã thành thạo, bạn sẽ sẵn sàng xử lí một tình huống được mô tả. Lúc đó, bạn sẽ cần sự giúp đỡ từ người khác, trong những điều kiện được kiểm soát cẩn thận. Dưới đây là những việc cần làm:

Trước khi bạn bắt đầu bài đầu tiên trong cuốn sách này, hãy tạo một nhóm ít nhất sáu người phù hợp với nhau, những người này cũng sẽ học cách thực hành những bài tập này. Hãy giữ liên lạc với nhau trong quá trình học, và khi mọi người đều sẵn sàng, tức là khi mọi người đã làm chủ được những bài tập này, hãy gặp nhau và bắt đầu làm việc với các tình huống cần làm việc nhóm. Hãy dành ít nhất một ngày cho phiên thứ nhất. Mọi người sẽ mang theo bốn thẻ hồ sơ, mỗi thẻ ghi tên, tuổi và vị trí của một người ốm nặng ở một mặt và bản chất của căn bệnh ở mặt bên kia. Hãy đưa ra nhiều thông tin chi tiết, những thông tin này sẽ hữu ích khi cần xác minh.

Bắt đầu bằng cách tự tưởng tượng mình chui vào trong một tấm kim loại. Có thể bạn sẽ không có hình khối hoặc hình trụ kim loại như trong các lớp học của chúng tôi, thay vào đó bạn có thể sử dụng một đồng xu thay cho khối bạc và đồng, một chiếc nhẫn thế chỗ của vàng, một nam châm nhỏ cho sắt. Tất cả các bạn nên xem xét cẩn thận các đối tượng này, sau đó đi đến cấp độ thiền của mình và tưởng tượng từng đối tượng một, vẽ nó trước mặt bạn, cách chừng một mét, cao hơn tầm mắt. Tiếp theo hãy tưởng

tượng đối tượng của bạn "nở to" ra cho đến khi nó gần bằng kích thước của căn phòng, bạn "bước vào" trong nó và thực hiện các thử nghiệm khác nhau.

Hãy thực hiện tương tự với trái cây và rau quả, và cuối cùng là thú cưng. Bạn có thể coi những bài tập này là một thành công khi mọi người đều cảm thấy sự khác biệt rõ rệt giữa việc kiểm tra đồ vật này với đồ vật khác. Không nhất thiết kết quả của mỗi bài kiểm tra phải rõ ràng và chi tiết, chỉ cần trải nghiệm chung về mỗi nhóm đối tượng phải khác biệt các đối tượng khác. Ấn tượng của mỗi người có thể hoàn toàn khác nhau. Điều đó không quan trọng, điều quan trọng là bạn tìm thấy gì, đấy sẽ trở thành điểm tham chiếu của bạn.

Tôi vẫn chưa xây dựng được một cách thức thật rõ ràng để giúp bạn chiêu gọi các cố vấn. Nếu bạn có thể tự mình làm điều này bằng cách nào đó thì tốt thôi, nhưng bạn vẫn có thể tiến hành tốt mà không có họ, dù tiến trình có thể chậm hơn.

Đối với bài tập tình huống, hãy chia cặp giống như cách chúng ta đã làm ở lớp kiểm soát tâm trí. Trong Chương 12, bạn sẽ tìm thấy những từ mà người định hướng nói với nhà ngoại cảm khi anh ta giới thiệu một tình huống cụ thể. Đây chính xác là những bước mà chúng tôi sử dụng trong lớp và tôi khuyên nhóm của bạn cũng nên sử dụng chúng.

Tôi đã đề cập rằng bạn nên thực thi các bước nói trên trong các điều kiện được kiểm soát cẩn thận. Theo ý tôi, các điều kiện đó là:

1. Chọn một nơi yên ắng, nơi bạn sẽ không bị gián đoạn hay làm phiền;

2. Hãy chắc rằng tất cả các thành viên của nhóm đã thực hành tất cả các bài trong cuốn sách này, theo thứ tự đúng như đã được hướng dẫn, và đã thành công với chúng;

3. Hãy đồng ý trước với nhau rằng sẽ không chỗ cho tính háo danh ích kỉ trong hoạt động của nhóm. Lúc đầu, ai đó trong nhóm có thể sẽ thành công hơn những người còn lại. Điều này không có nghĩa rằng anh ta là "tuyệt nhất" hay "cao cơ" hơn theo bất cứ nghĩa nào, mà chỉ đơn giản là anh ta là người thành công đầu tiên. Một số có thể không bắt đầu có hoạt động tinh thần cho đến lần gặp thứ năm hoặc thứ sáu, nhưng những người chậm nhất thường trở thành những nhà ngoại cảm giỏi nhất;

4. Nếu bạn gặp được một học viên tốt nghiệp khóa kiểm soát tâm trí, hãy mời người đó tham gia. Anh/cô ấy sẽ giúp đỡ được rất nhiều. Nếu anh/cô ấy đã không còn duy trì hoạt động kiểm soát tâm trí, một buổi ôn luyện ngắn với cuốn sách này hoặc một buổi học khác với lớp kiểm soát tâm trí (anh ta có thể làm điều này miễn phí) sẽ đưa anh ta trở lại;

5. Khi bạn là nhà ngoại cảm, hãy đặt những nghi ngờ của bạn sang một bên và "đắm mình" ngay vào tình huống đang xử lí. Lắng nghe những dự cảm của mình, hãy đoán, nhưng trên hết đừng cố gắng lí giải những gì bạn tìm thấy. Đừng nói, "Ôi, điều này không thể" và chờ đợi một ấn tượng khác. Điều xuất hiện với bạn trong ý nghĩ đầu tiên thường đúng hơn điều xuất hiện trong ý nghĩ thứ hai;

6. Hãy tiếp tục nói! Tiếp tục "quét" cơ thể đó từ trên xuống dưới và mô tả điều bạn thấy;

7. Khi bạn là người định hướng, đừng gợi ý. Bạn muốn nhà ngoại cảm của bạn thành công, nhưng sẽ không giúp ích gì nếu bạn nói "Giờ hãy quay lại phần ngực. Bạn có chắc là không có vấn đề gì ở đó ?"

8. Đừng nói với nhà ngoại cảm rằng anh ta sai. Trong các giai đoạn đầu, khi những chi tiết không đúng là nhiều nhất, thường là do nhà ngoại cảm đã chọn các trường hợp khác chứ không phải trường hợp anh ta đang làm. Lỗi này tương đối nhỏ và có thể được sửa chữa với một chút thực hành. Những lời nói làm nản lòng của người định hướng có thể khiến tiến trình ngừng lại. Chỉ cần nói, "Tôi không có thông tin về điều đó."

9. Hãy kiên nhẫn. Nếu hơn một nửa triệu người giống như bạn đã thành công, chắc rồi bạn cũng thế. Nó có thể cần nhiều thời gian hơn khi bạn thực hành một mình và với một nhóm, nhưng hà cớ gì bạn phải vội?

10. Một khi mọi người đều thành công với các tình huống, hãy giữ nhóm của bạn tiếp tục hoạt động, tiếp tục họp, tiếp tục làm việc cùng nhau. Bạn sẽ ngày càng trở nên tốt hơn và giỏi hơn cho đến một ngày nào đó bạn sẽ có thể thực hiện một mình, trở nên nhạy cảm hơn với những thông điệp tinh tế của cuộc sống hằng ngày thay vì chỉ với những thông điệp mạnh mẽ về bệnh nặng;

11. Không sử dụng bất kì ai có mặt làm tình huống. Có sự phân biệt pháp lí giữa làm việc này và làm việc với một người ở khoảng cách xa. Trong trường hợp đầu tiên, đó là chẩn đoán, việc này là của các bác sĩ và người chăm sóc sức khỏe được cấp phép. Trong trường hợp thứ hai, đó là phát hiện bằng kết nối tinh thần, điều này hoàn toàn phù hợp với luật pháp;

12. Khi bạn khám phá ra điều bất thường trong một tình huống bạn đang xử lí, đừng vội vàng báo với "bệnh nhân" điều bạn thấy. Đó là việc của bác sĩ. Việc của bạn là phát triển khả năng dự cảm của mình để bạn có thể giúp anh ta và những người khác trên phương diện dự cảm và hợp pháp. Đơn giản chỉ cần điều chỉnh những gì bạn phát hiện bằng kết nối tinh thần. Bạn phát hiện được bằng tâm trí, vì vậy hãy sửa bằng sức mạnh tâm trí.

Như tôi đã cảnh báo rằng, không nên quá coi trọng việc ai là người thành công đầu tiên. Tôi đã rút ra bài học này khi tôi đang dạy một trong những lớp học trước đó của mình, vào năm 1967. Một trong những học viên là Jim Needham – kiểm soát viên không lưu. Mọi thứ diễn ra tốt đẹp với anh ấy cho đến ngày cuối cùng của khóa học. Mỗi trường hợp anh ấy làm đều 100% không đúng. Không ai khác trong lớp 32 người lại thực hiện kém như vậy.

Tuy nhiên, Jim thấy những người khác làm tốt những điều được hướng dẫn. Nếu họ có thể, anh ấy cũng có thể, vì vậy anh ấy đã nghĩ ra kế hoạch tập luyện tại nhà riêng với vợ, người đã tham gia khóa học cùng anh ấy. Cô ấy cắt các câu chuyện trên báo về những nạn nhân của các vụ tai nạn, và mỗi tối, ở cấp độ thiền của mình, anh ấy sẽ cố gắng giải quyết các vụ án đó. Vợ của Jim đưa cho anh tên người thừa kế, tuổi, giới tính và địa điểm của nạn nhân, anh ấy mô tả vết thương của họ. Cùng với đó, cô ấy đọc cho anh ấy những cái tên từ trang *Yellow Pages* và anh ấy cố gắng đoán nghề nghiệp của họ. Sau vài tháng kết quả hoàn toàn đúng, anh ấy đã đạt được bước đột phá. Anh ấy đã thành công trường hợp đầu tiên. Sau đó, là trường hợp khác và khác nữa. Hiện anh ấy đang làm việc cùng tôi ở Laredo, phụ trách đào tạo những người hướng dẫn kiểm soát tâm trí, và là một trong những nhà ngoại cảm đáng tin cậy nhất của chúng tôi. Trên thực tế, Jim giờ đây có thể hoạt động tâm linh mà không cần đi vào cấp độ của mình. Nó là một phần đời sống hằng ngày của anh ta.

Một buổi tối, trong trạng thái Beta, hay còn gọi là ý thức bên ngoài, Jim đang giúp đỡ một lớp học thông qua bài tập để chiêu gọi những cố vấn. Anh nhìn thấy một người đàn ông da đen

khổng lồ, mặc áo choàng dát vàng và đeo một chiếc vòng tay rộng, có nạm ngọc, đến gần một học viên. Học viên từ chối anh ta, và anh ta tiếp cận một người khác, sau đó biến mất trong hào quang.

Khi bài tập kết thúc, học viên đầu tiên báo cáo rằng cô ấy chỉ có một người cố vấn. Người thứ hai đã xuất hiện, nhưng người nam này là Othello, ông ta trông quá đáng sợ. Học viên thứ hai thốt lên, "Tôi mời được Othello. Anh ấy không đến ngay, nhưng anh ấy đã có mặt ở cuối buổi."

Bạn có thể không phải kiên trì lâu như Jim Needham đã làm, nó rất hiếm. Nhưng nếu thành công cần nhiều thời gian để đến với bạn không có nghĩa là bạn không có năng khiếu thần thông, mà chỉ có nghĩa là thành công cần thời gian dài hơn để đến với bạn.

Chương 14
Giúp đỡ người khác bằng kiểm soát tâm trí

Việc phát hiện bệnh tật ở những người mà bạn chưa từng gặp là đủ đáng kinh ngạc, nhưng chúng tôi không bao giờ dừng lại ở đó. Trong những cơ thể nơi chúng tôi hướng nhận thức của mình tới, chúng tôi còn dự kiến sẽ chữa lành. Rõ ràng là có một năng lượng liên quan đến sự phóng chiếu tinh thần, một năng lượng được phát ra theo hướng do các ý định của tâm trí chúng ta quyết định. Khi thay đổi những ý định này từ thu thập thông tin sang chữa lành, chúng tôi thay đổi mục tiêu sử dụng năng lượng đó .

Bằng cách nào chúng ta liên kết ý định của mình với năng lượng này để nó hoàn thành điều chúng ta muốn? Bản thân ý định, trong hình hài thuần khiết của nó, là điều gì đó giống như ý chí. Như tôi đã nói trong phần kiểm soát thói quen, ý chí tự nó có rất ít tác dụng. Nếu chúng ta phát hiện ra những điều bất thường bằng cách hình dung ra chúng, thì chúng ta cũng có thể hình dung ra những trạng thái mà chúng ta muốn chúng xuất hiện, không có khác biệt nào giữa hai tình huống nói trên. Đây là cách chữa trị bằng tinh thần. Nó đơn giản như vậy thôi.

Đối với hầu hết việc chữa trị mà bạn muốn thực hiện, sẽ không cần thiết phải chờ đến lúc bạn đã làm chủ kĩ thuật xử lí tình huống. Bạn có thể trở thành một người chữa trị hiệu quả bằng kết nối tinh thần thông qua việc sử dụng màn hình tâm trí, như lúc bạn làm để giải quyết các vấn đề khác. Trên thực tế, ngay cả khi bạn đang ở giai đoạn đầu của thiền và hình dung, bạn có thể vẫn đạt được một vài kết quả đáng chú ý.

Nhiều khả năng của cuộc sống bị treo trên một sự cân bằng bấp bênh. Với một chút thúc đẩy, bạn có thể tạo ra sự cân bằng này

theo cách của bạn. Tất nhiên, đôi khi, sự cân bằng đã bị lệch và cần phải có một nhà ngoại cảm hoàn thiện hơn (có thể bạn sẽ trở thành) để đưa nó trở lại đúng vị trí. Nếu bạn chờ đợi cho đến khi bạn có thể kiểm soát tâm trí hiệu quả như mong muốn trước khi bắt đầu chữa bệnh bằng tinh thần, bạn sẽ lãng phí những cơ hội vô giá để giúp đỡ những người đang cần bạn.

Tôi đã bắt đầu công việc chữa bệnh từ rất lâu trước khi phát triển kiểm soát tâm trí, thực tế là, rất lâu trước khi tôi có một phương pháp chữa bệnh có tổ chức. Tôi đã thử hết phương pháp này đến phương pháp khác, cho ra những kết quả khác nhau. Điều quan trọng là tôi đã không chờ đợi, một lượng đáng kể các cuộc chữa lành đã diễn ra, tôi xây dựng danh tiếng người chữa bệnh trong khu vực của tôi, ở biên giới Hoa Kì - Mexico. Nhiều người nghĩ rằng tôi có được món quà đặc biệt trời cho, hay có năng lực dị thường. Nhưng tôi chỉ đơn giản là đọc và thử nghiệm cho đến khi tôi làm tốt hơn, thành thục hơn.

Một trong những lần chữa bệnh đầu tiên của tôi cho thấy phương pháp của tôi đã từng khác biệt như thế nào. Năm 1959, tôi nghe nói về một linh mục cai quản giáo xứ gần Laredo, người đã bị sưng đau đầu gối trong suốt 15 năm. Ông thường phải nằm trên giường. Nỗi đau và sự tù túng không phải là tất cả những gì gây khó khăn cho vị linh mục. Lúc cử hành Thánh lễ ông không thể quỳ trong khi việc đó là bắt buộc. Đức Tổng Giám mục đã cho ông một khoảng thời gian, nhưng không gì có thể giải thoát người đàn ông tội nghiệp đó khỏi cảm giác mặc cảm trước một nghi lễ thiêng liêng.

Tôi đến thăm ông. Tôi nói: “Tôi nghĩ tôi có thể giúp Cha. Tôi không phải là bác sĩ, nhưng trong mười hai năm qua, tôi đã làm việc về cận tâm lí học và chúng tôi đã thu được những kết quả giống như những kết quả chữa bệnh bằng đức tin mà Cha đã quen thuộc.”

Ngay khi tôi nói “kết quả giống như những kết quả của việc chữa lành bằng đức tin,” vị linh mục trở nên quan tâm đến tôi hơn là đến chính mình. Cận tâm lí học ư?

“Tôi chưa từng nghe về loại khoa học này. Tôi tin rằng anh không liên quan đến bất cứ điều gì mà Giáo hội của chúng tôi không cho phép.”

Tôi đã giải thích, theo cách tốt nhất tôi có thể, một vài nguyên tắc của cận tâm lí học mà tôi đã học và cách kích hoạt khả năng tự chữa lành. Những điều tôi nói có vẻ không phù hợp với tín

ngưỡng của người đàn ông này. Ông hứa sẽ xem xét kĩ hơn và có lẽ sẽ sớm gọi cho tôi. Vẻ mặt đầy thương cảm của ông và âm thanh không tin tưởng trong giọng nói của vị linh mục khiến tôi không còn hi vọng gì về lời hồi đáp từ ông. Mặc dù vậy, tôi biết rằng linh mục sẽ cầu nguyện để bảo vệ tôi trước những mối nguy hiểm trong tâm trí của ông mà ông cho là nghiêm trọng đến độ chúng làm lu mờ bệnh tật của ông.

Một tháng sau vị linh mục liên lạc với tôi và một lần nữa, tôi ngồi bên cạnh giường của ông.

"José, như anh biết đấy, Chúa dẫn dắt chúng ta theo cách rất kì lạ. Một vài ngày sau chuyến ghé thăm của anh tôi đã nhận được thư luân lưu bình duyệt một cuốn sách được viết bởi một trong những người anh em của chúng tôi trong dòng tu. Tôi đã tìm thấy cả một chương dành cho cận tâm lí học mà anh đã giải thích cho tôi ngày hôm trước. Bây giờ tôi hiểu điều này tốt hơn một chút và tôi sẵn sàng làm những điều anh đã nói với tôi."

Tôi ngồi với linh mục hơn một tiếng đồng hồ và nói về những gì tôi đã đọc và một vài điều tôi đã làm. Tôi càng ở lại lâu, tôi càng cảm thấy quý trọng ông. Cuối cùng ông tỏ ra mệt và đã đến lúc tôi ra về.

"Vậy được rồi, khi nào chúng ta bắt đầu chữa trị?" Vị linh mục nói.

"Thưa Cha, nó đã bắt đầu rồi."

"Tôi chưa hiểu ý anh định nói gì."

"Chuyện chữa trị này liên quan tới tinh thần, thưa Cha, và trong khi chúng ta nói chuyện tôi đã tiến hành những bước đầu tiên."

Tôi làm phần việc còn lại của mình tại nhà vào tối hôm đó. Sáng hôm sau vị cha xứ gọi điện cho tôi và với vẻ rất ngạc nhiên cùng vui thích trong giọng nói ông báo rằng đã có một sự cải thiện lớn xảy ra trong buổi tối hôm qua.

Ba ngày sau chuyến ghé thăm của tôi, cha xứ đã có thể đi lại và quỳ lạy, như chưa bao giờ cảm thấy khó chịu ở đầu gối của mình. Một phép lạ chăng? Không, một hiện tượng hoàn toàn tự nhiên. Đây là cách tôi đã làm điều đó.

Trong cuộc trò chuyện kéo dài hơn một tiếng đồng hồ, chúng tôi vừa tỉnh táo vừa thoải mái, hai điều kiện giúp ích cho việc chữa bệnh. Các chủ đề chúng tôi thảo luận đã mang lại cho linh mục sự

tự tin hơn vào cận tâm lí học. Trong việc chữa bệnh tinh thần, sự tự tin cũng quan trọng như niềm tin vào tôn giáo. Trong khi đó, tôi bắt đầu hình dung linh mục có sức khỏe tốt hơn và quan trọng là tôi học cách yêu thích ông ấy nhiều hơn. Tình yêu là một sức mạnh to lớn. Tôi cũng muốn có sự yêu thương của các học viên dành cho chúng tôi.

Tôi chuẩn thêm một điều nữa cho những việc tôi sẽ làm vào tối hôm đó. Để giúp hình dung về vị linh mục này, tôi đã quan sát kĩ ông từ nhiều khía cạnh: khuôn mặt, cảm giác khi bắt tay, các biểu hiện và cách cư xử khác nhau của ông, âm sắc giọng nói, cảm giác chung khi ở bênh cạnh ông. Đây là những "công việc ban đầu".

Vài tiếng sau, khi cha xứ đã ngủ và tôi đã trở về nhà, tôi đã làm phần công việc còn lại. Cách tôi làm lúc đó hoàn toàn khác với những gì tôi làm bây giờ. Tôi đã học được rằng *năng lượng tinh thần được chuyển giao hiệu quả nhất khi sự sống còn đang bị đe dọa*, như tôi đã đề cập ở chương trước. Thay vì đi vào cấp độ nhập thiền của mình, như bây giờ tôi làm, tôi đã nín thở trong khi hình dung về vị cha xứ trong tình trạng sức khỏe hoàn hảo. Nhiều phút trôi qua, cho đến khi cơ thể của tôi hét lên đòi thở. Tôi vẫn giữ trong đầu hình ảnh của tôi về vị cha xứ với sức khỏe hoàn hảo. Trong khi đó, bộ não của tôi, một tiếng hét tinh thần vang lên và năng lượng của tiếng hét mang theo hình ảnh về một sức khỏe hoàn hảo được giữ gìn cẩn thận ở nơi nó sẽ tiến đến.

Cuối cùng tôi hít hơi vào một hơi với niềm tin rằng công việc đã được thực hiện, thực sự đã làm xong. Phương pháp tôi dạy và sử dụng ngày nay đơn giản hơn nhiều, dễ tiến hành hơn nhiều và hiệu quả thì tương tự. Chỉ cần học cách sử dụng màn hình tâm trí một cách sống động và tự tin. Hãy để tôi phác thảo cho bạn quy trình từng bước một.

1. Sẽ hữu ích, dù không cần thiết, nếu bạn biết tình trạng của người mà bạn chuẩn bị chữa trị. Bạn có thể phát hiện tình trạng của người này bằng con đường tinh thần hoặc bằng phương pháp vật thể khách quan, cách nào không thành vấn đề.

2. Đi vào cấp độ thiền của bạn và đưa người đó vào màn hình tâm trí như hiện trạng của anh ta, với mọi căn bệnh đang làm phiền anh ta. Đặt một hình ảnh khác trên màn hình ở bên trái, hiển thị một cái gì đó đang được thực hiện để khắc phục sự cố. (Nếu bạn chưa gặp người đó và chưa sẵn sàng cho công việc tình huống này, hãy cố gắng tìm hiểu trước về ngoại hình của

người đó để hình dung của bạn chính xác nhất có thể.)

3. Giờ hãy đưa vào màn hình – vẫn ở phía bên trái tuy xa hơn – một hình ảnh sống động về người này trong tình trạng sức khỏe hoàn hảo, tràn đầy năng lượng và tích cực. Trong thiền định sâu, bạn sẽ tiếp thu sâu sắc những gì bạn nói với chính mình. Thời điểm đặc biệt này rất quan trọng để phát triển niềm tin rằng hình ảnh hạnh phúc mà bạn có về người đó là thực, không phải là nó đang trở thành hiện thực hoặc nó sẽ có thật, mà là nó đang có thật. Lí do cho điều này là ở cấp độ thiền Alpha và Theta, tâm trí bạn se liên kết với các nguyên nhân. Tại cấp độ Beta, tâm trí thường hướng tới kết quả nhiều hơn. Bằng cách hình dung với niềm tin ở cấp độ Alpha và Theta, bạn đang điều khiển tâm trí. Đừng bận tâm đến việc bạn đang làm gì với thời gian bằng cách thay thế "sẽ là" bằng "đang là". Ở cấp độ thiền của bạn, thời gian là một thứ gì đó khác với trạng thái Beta. Hãy hình dung ra những kết quả mà bạn muốn như thể chúng đã đạt được.

Trong số các quy luật của vũ trụ, dường như có cái gọi là *tuyên ngôn nhân quyền*, vũ trụ đảm bảo rằng tất cả chúng ta, bất kể cao hay thấp, béo hay gầy, nhanh trí hay tối dạ, đều có thể tham gia vào việc làm cho những điều phù hợp xảy ra thông qua sự kiên định, ước muốn, niềm tin và kì vọng của chúng ta. Điều này đã từng được nói trước đó, và xa hơn, gần 2.000 năm trước, như Thánh Mark ghi lại trong *Tân Ước*: "Hãy tin rằng các ngươi nhận được và sẽ nhận được những điều ngươi mong muốn khi cầu nguyện."

Trong khi bạn hình dung người này trong tình trạng sức khỏe hoàn hảo, một điều rất dễ chịu sẽ đến ngay lập tức với bạn bởi vì bạn biết rằng bạn đã làm việc tận lực. Thật dễ chịu vì đó là cảm giác hoàn thành. Hãy đếm để đưa bạn ra khỏi trạng thái Beta, từ 1-đến-5: cảm thấy tỉnh táo và tốt hơn trước.

Bạn thực hiện kĩ thuật này càng nhiều, thì những sự tình cờ đẹp đẽ sẽ càng dễ xảy ra, niềm tin của bạn sẽ càng vững chắc hơn. Điều này, đến lượt nó sẽ sản sinh ra càng nhiều những sự tình cờ đẹp đẽ hơn nữa. Ngay khi bạn biết cách dùng màn hình tâm trí của mình, bạn đã có thể bắt đầu kích hoạt cho phản ứng dây chuyền như thế.

Những kĩ thuật về niềm tin và chữa trị tinh thần có thể khác nhau, nhưng tôi tin rằng quy luật của chúng và những kết quả là giống nhau. Các nghi lễ về niềm tin khác biệt từ nền văn hóa này

sang nền văn hóa khác, nhưng chúng có cùng một tác dụng kép: *Tạo ra một mức độ sâu sắc hơn của tâm trí, và củng cố niềm tin và kì vọng.*

Nhiều người chữa bệnh sử dụng các phương pháp khiến họ kiệt sức. Họ bị tiêu hao năng lượng và đôi khi giảm cân chỉ sau một phiên trị liệu. Điều này không cần thiết. Trên thực tế, các phương pháp kiểm soát tâm trí có tác dụng ngược lại. Một khi chúng ta cảm nhận được cảm giác hoàn thành đó, chúng ta sẽ trải qua một sự thăng hoa, không phải là một cảm giác dịu dàng, thực ra nó khá mạnh. Chúng tôi "cảm thấy tốt hơn trước" khi thức tỉnh khỏi cấp độ của mình. Chữa bệnh cho người khác, chúng tôi thấy là tốt cho người chữa bệnh.

Nhiều người chữa bệnh tin rằng họ không thể chữa lành cho chính mình. Một số cảm thấy rằng nếu họ thậm chí thử điều này, họ sẽ mất "sức mạnh". Chúng tôi đã nhiều lần chứng minh điều này là sai sự thật. Nhiều người cũng tin rằng họ cần sự hiện diện của người mà họ đang chữa bệnh để "ban phước"[15]. Đối với chúng ta, những người không phải là bác sĩ có giấy phép hành nghề hoặc các chức sắc của các nhà thờ được công nhận, yêu cầu này là bất hợp pháp. Chữa bệnh từ xa, vắng mặt bệnh nhân vẫn hữu dụng.

---

[15] *Laying on of hands: sự để tay lên đầu một người để ban phúc.*

Khi thảo luận về vấn đề này trong các lớp kiểm soát tâm trí, chúng tôi thường nêu ra trường hợp của người hầu của Centurion[16] mà Đấng Chúa Trời đã chữa lành ở khoảng cách xa. Đấng Chúa Trời không thấy người hầu, chỉ có Centurion nói với Ngài về vấn đề này. "Và đầy tớ của ông ấy đã được chữa lành trong lúc ông nói chuyện với Chúa."

---

[16] *Bách phu trưởng: Người chỉ huy một đơn vị khoảng 100 lính (bách nhân đội) trong quân đội của Đế chế La Mã Cổ đại.*

Một quan sát nhỏ: Hãy lưu ý rằng trong dân gian của chúng ta, khi chúng ta thực hiện một điều ước với xương đòn[17], hoặc khi chúng ta nhìn thấy một ngôi sao rơi, hoặc khi chúng ta thổi nến sinh nhật, chúng ta được khuyên không được tiết lộ điều ước của mình. Bí mật này có lẽ không chỉ là trò chơi của trẻ con. Tôi nghĩ rằng có một vài điều khôn ngoan đằng sau nó. Việc giấu kín mong muốn của chúng ta, hay hơn thế nữa, hình dung của chúng ta về

một sự chữa lành, dường như là cách để tránh tiêu hao năng lượng cho những ước mơ, thậm chí còn có thể tiếp thêm năng lượng cho nó. Vì lí do này, tôi và nhiều giảng viên của chúng tôi khuyên học viên nên giữ công việc chữa bệnh cho riêng mình. Khi Đấng Chúa Trời nói sau khi Ngài thực hiện một việc chữa lành, "Hãy xem rằng không ai biết về điều đó." Không phải Ngài muôn che giấu, lí do Ngài làm vậy thực sâu sắc hơn nhiều.

---

[17] *Người La Mã cổ đại là những người đầu tiên coi xương đòn là biểu tượng của sự may mắn. Hai người bẻ đôi một chiếc xương đòn của con gà khi họ đang thực hiện một điều ước, người cầm mảnh dài hơn được cho là có vận may hoặc một điều ước được ban cho. Nếu xương nứt ra làm đôi, điều ước của cả hai sẽ thành hiện thực.*

Chương 15
Một vài suy đoán về tâm trí

Từ chương 3 đến chương 14, mà bạn vừa đọc, được thiết kế giống như một khóa kiểm soát tâm trí, nhằm giúp bạn sử dụng tâm trí của mình nhiều hơn theo những cách đặc biệt, để giải quyết những vấn đề khác nhau trong đời sống. Những gì bạn đã đọc bắt nguồn từ hơn 30 nghiên cứu và thử nghiệm của tôi. Như bạn thấy, tôi đã giữ công việc của mình ở mức độ rất thực tế, có lẽ vì tôi sinh ra rất nghèo, và ngay từ đầu cuộc sống đã đặt ra cho tôi những vấn đề thực tế.

Tuy nhiên, trong suốt chặng đường đời của mình, dường như việc suy đoán về nhiều khám phá khiến tôi kinh ngạc là điều hiển nhiên. Tôi đã bị ảnh hưởng rất nhiều bởi việc đọc sách, bởi những cộng sự uyên bác, và có lẽ hơn hết là bởi truyền thống rất phong phú của Cơ-đốc giáo, nên tôi có thể đưa một chút độc đáo vào những suy nghĩ này.

Một trong những điều khiến tôi kinh ngạc là không có điều gì tôi khám phá ra lại mâu thuẫn với niềm tin tôn giáo của tôi. Trong nhiều thế kỉ, đã có một sự xung đột trong mối quan hệ giữa khoa học và tôn giáo. Cá nhân tôi chưa bao giờ trải nghiệm điều này. Điều khiến tôi ngạc nhiên hơn nữa là, trên thực tế, những phát hiện của tôi không mâu thuẫn với bất kì tôn giáo nào khác hoặc với bất kì thế giới quan nào đã được thiết lập. Trong số những học viên tốt nghiệp nhiệt tình của chúng tôi có những người vô thần, những người theo đạo Tin lành, Công giáo, Do Thái, Hồi giáo, Phật giáo và Ấn Độ giáo,... cùng các nhà khoa học và học giả thuộc nhiều lĩnh vực khác nhau.

Điều này có nghĩa là không có giá trị cố hữu trong kiểm soát tâm trí? Phải chăng các kĩ thuật mà tôi đã phát triển không tốt cũng không xấu, như bảng cửu chương? Tôi đã nói rằng tôi sẽ giải quyết

những suy đoán trong chương này, nhưng về điểm này, tôi có một số niềm tin chắc chắn, mà tôi tin rằng tôi có thể củng cố bằng những lập luận logic. Hãy để tôi diễn đạt những điều này theo kiểu vấn đáp:

1. Vũ trụ có quy luật không? Tất nhiên, khoa học giờ đây đang khám phá ra chúng;

2. Chúng ta có thể phá những quy luật đó không? Không.

Chúng ta có thể nhảy từ một tòa nhà và chết, hoặc khiến bản thân bị bệnh, nhưng những quy luật đó không bị phá vỡ, chỉ có chúng ta bị phá vỡ;

3. Vũ trụ có thể tự nghĩ về mình không? Chúng ta biết rằng ít nhất một phần nào đó là có thể: chính là chúng ta. Vậy có phải không hợp lí, nếu kết luận là toàn bộ vũ trụ là có thể tự nghĩ về chính nó?

4. Có phải vũ trụ không khác gì với chúng ta? Làm sao có thể như thế? Chúng ta là một phần của vũ trụ, và nó phản ứng lại với chúng ta;

5. Bản chất của chúng ta là tốt hay xấu? Khi chúng ta đến gần nhất với bản thân mình, trong thiền định, chúng ta không có hại gì hết và phần lớn là tốt. Bản chất con người là tốt đẹp, là thiện lương.

Nếu không có các thử nghiệm của tôi đã chứng minh được mục số 5, thì tôi và quan điểm của tôi về thực tế sẽ rất khác nhau.

Định nghĩa tuyệt nhất tôi từng nghe về thực tế là rằng nó là một giấc mơ mà chúng ta cùng chia sẻ. Chúng ta chỉ có những gợi ý mờ nhạt nhất về điều nó thực sự là gì. Điều chúng ta nhận thức, cách chúng ta nhìn mọi thứ, phần lớn là cho sự tiện lợi của chúng ta. Những vật ở xa không thực sự nhỏ hơn, và những vật rắn không thực sự rắn.

Mọi thứ đều là năng lượng. Sự khác biệt giữa màu sắc và âm thanh, giữa tia vũ trụ và một bức tranh trên ti-vi là tần số, hay điều mà năng lượng đang làm và tốc độ là như thế nào. Vấn đề là năng lượng, như chúng ta học được từ phương trình E = MC2, đây là năng lượng đang làm một điều gì đó khác, ở trong một trạng thái khác. Một điều thú vị về năng lượng trong một thế giới đối lập trên và dưới, đen và trắng, nhanh và chậm, là không có sự đối lập nào về năng lượng. Điều này là bởi vì không có gì không phải

là năng lượng, bao gồm cả bạn và tôi và tất cả những gì chúng ta nghĩ. Suy nghĩ vừa tốn năng lượng vừa tạo ra năng lượng, hay nói chính xác hơn, nó *chuyển đổi năng lượng*.

Bạn có thể thấy giờ đây tại sao tôi thấy rất ít sự khác biệt giữa một suy nghĩ và một vật.

1. Suy nghĩ có thể ảnh hưởng đến vật không? Tất nhiên, năng lượng có thể;

2. Suy nghĩ có thể ảnh hưởng đến các sự kiện không? Tất nhiên, năng lượng có thể.

Thời gian là năng lượng? Tôi chỉ có những suy đoán sơ khai nhất về điều này bởi vì thời gian cho chúng ta thấy rất nhiều bộ mặt khác nhau. Hãy nhìn nó theo một cách và chúng ta nghĩ rằng chúng ta thấy nó thân thương, sau đó nhìn nó theo một cách khác và nó có vẻ hoàn toàn khác.

Để buộc dây giày hoặc băng qua đường, tốt hơn chúng ta nên nghĩ về thời gian như thể nó đang chạy theo một đường thẳng từ quá khứ qua hiện tại đến tương lai. Chúng ta phải nghĩ theo cách này để vượt qua công việc mưu sinh hằng ngày, giống như chúng ta vẫn dễ dàng nghĩ rằng mặt trời mọc và lặn, như thể thiên văn học cổ xưa của Copernicus chưa bao giờ được chứng minh là sai. Từ góc độ này, chúng ta có thể nhớ quá khứ, trải nghiệm hiện tại và nhìn vào tương lai với vẻ hoài nghi, nếu có.

Nhưng nhìn từ góc độ khác, mọi việc không phải như vậy. Trong trạng thái Alpha và Theta, chúng ta có thể nhìn tới tương lai cũng như quá khứ. Các sự kiện sắp diễn ra đã phủ bóng lên trước, và chúng ta có thể rèn luyện để nhìn thấy chúng. Khả năng này được biết đến là *nhận thức trước*. Nó đáng tin cậy hơn nhiều so với khi tôi trúng xổ số Mexico.

Nếu trong trạng thái Alpha và Theta, tương lai có thể được nhìn thấy ở đây và bây giờ, tương lai phải gửi tới một loại năng lượng nào đó, mà chúng ta có thể điều chỉnh. Để thời gian có thể gửi bất kì loại năng lượng nào đến bất kì đâu, thì bản thân thời gian phải là một loại năng lượng.

Nhiều năm trước, khi tôi đang thí nghiệm với thôi miên, tôi đã khám phá ra một điều còn lạ hơn nữa về cách chúng ta nhận thức thời gian. Khi tôi đưa hai đứa con của mình quay ngược thời gian, nếu sự thay đổi cảnh vật từ hiện tại sang quá khứ bắt đầu quá đột ngột, chúng sẽ lắc lư và nghiêng sang phải. Chuyện này gần giống

như khi chúng ta đang đứng trên chiếc xe buýt đang chạy, ta bước lên phía trước thì xe dừng lại đột ngột, lúc đó chúng ta sẽ chúi về phía trước.

Những đứa trẻ cảm thấy rằng khi du hành ngược thời gian, chúng đang đi về phía bên phải của chúng. Khi tôi trả chúng về hiện tại và dừng lại, điều ngược lại sẽ xảy ra, chúng sẽ nghiêng sang trái. Nhiều thí nghiệm ban đầu của tôi với các đối tượng khác nhau đã xác nhận điều này.

Khi tôi từ bỏ thôi miên để tập thiền có kiểm soát, tôi muốn học cách lùi và tiến về phía trước theo thời gian. Tôi quay mặt về hướng Đông vì các quy tắc phương Đông chỉ định quay mặt về hướng đó và hướng Đông dường như là một hướng đi tốt. Sau đó, tôi tự hỏi liệu tôi có thể di chuyển tự do hơn trong thời gian không, nếu lấy một gợi ý từ các thí nghiệm thôi miên, tôi đặt tương lai ở bên trái và quá khứ ở bên phải.

Trên hành tinh này, mặt trời mang ngày mới đến từ phía Đông và mang theo nó đi về phía Tây. Nếu tôi quay mặt về hướng Nam trong khi thiền định, thì hướng Đông sẽ ở bên trái và hướng Tây ở bên phải và do đó tôi sẽ được định hướng theo dòng thời gian của hành tinh.

Tôi có thực sự khám phá ra hướng thời gian trôi trên trái đất hay không, tôi không biết, nhưng tôi biết rằng khi tôi bắt đầu quay mặt về phía Nam, tôi cảm thấy định hướng đúng lúc hơn và có thể di chuyển trong đó dễ dàng hơn.

*

Giờ hãy đối mặt với một câu hỏi lớn hơn. Trong những chương trước, đã có một số lần tôi nhắc đến trí tuệ cao tầng. Đây có phải là một cách nói riêng của tôi để đề cập đến Chúa không? Tôi không thể chứng minh điều tôi sắp nói, tôi trả lời bằng niềm tin của mình. Câu trả lời của tôi là không, tôi không muốn nói đến Chúa khi dùng cụm từ trí tuệ cao tầng. Tôi sử dụng những từ này vì tôi rất tôn trọng nó, nhưng đối với tôi đó không phải là Chúa.

Vũ trụ dường như luôn vận hành với hiệu quả đáng kể, không một chút lãng phí. Khi tôi đặt một chân lên trước chân khác, tôi không tin rằng việc đó là một trong những mối bận tâm của Chúa để xem tôi có bước đi hay không. Việc đó cũng không phải là mối quan tâm của trí tuệ cao tầng. Việc đấy là của tôi. Tôi đã được lập trình mang tính di truyền để học cách đi bộ, đấy là Đức Chúa Trời

đã vạch ra từ trước. Bây giờ tôi đã học được, các bước thường lệ là tùy thuộc vào tôi.

Tuy nhiên, một số bước trong buộc sống không phải theo lộ trình, và tôi có thể cần thông tin không có sẵn thông qua năm giác quan để đưa ra quyết định. Với điều này tôi cậy nhờ đến trí tuệ cao tầng. Đôi khi tôi cần lời khuyên tổng thể về tầm quan trọng vượt quá mức thông thường. Vì điều này, tôi hướng về Chúa. Tôi cầu nguyện.

Tôi thấy các cấp độ trí tuệ khác nhau là một chuỗi liên tục, từ vật chất vô tri vô giác đến thực vật rồi đến động vật sống, sau đó đến con người, đến trí tuệ cao tầng và cuối cùng là Chúa. Tôi tin rằng tôi đã tìm ra các cách giao tiếp một cách khoa học với từng cấp độ, từ vô tri vô giác đến trí tuệ cao hơn. Tôi đã tiến hành các thí nghiệm trong các điều kiện được kiểm soát và chứng minh chúng thông qua việc lặp đi lặp lại. Bất kì ai làm theo hướng dẫn trong cuốn sách này hoặc tham gia khóa học về kiểm soát tâm trí đều có thể tái tạo chúng. Đây là những gì tôi hiểu về "khoa học". Phần lớn phần còn lại là suy đoán và niềm tin, không phải là khoa học.

Thêm một suy đoán nữa của tôi: Theo quan điểm lịch sử lâu đời của chúng ta, con người chúng ta vừa mới hoàn thành một giai đoạn tiến hóa. Đây là sự phát triển của não ngoài. Giai đoạn này bây giờ đã kết thúc và đã hoàn thành, chúng ta có tất cả các tế bào não mà chúng ta sẽ có được. Giai đoạn tiếp theo đang diễn ra: *sự phát triển trí óc của chúng ta*. Chẳng bao lâu nữa, những gì hiện được coi là khả năng tinh thần đặc biệt sẽ trở nên phổ biến đối với tất cả chúng ta, giống như những học viên tốt nghiệp kiểm soát tâm trí, và những độc giả làm theo những bước tôi đã nêu trong cuốn sách này.

Bạn có thể thấy từ những suy đoán này, tôi có một cái nhìn nhất định về thế giới, những gì tạo nên sự thật và thực tế. Bây giờ, thật công bằng khi bạn hỏi, "Những học viên tốt nghiệp kiểm soát tâm trí có xuất phát từ trải nghiệm của họ với những quan điểm tương tự như thế không?" Không, hoàn toàn xa lạ. Để tôi cho bạn một ví dụ. Trong số những người gần gũi nhất với các phương pháp kiểm soát tâm trí, có rất nhiều người trở thành người ăn chay. Harry McKnight, người làm việc gần gũi nhất với tôi, gần đây đã ăn chay. Tôi thì thích một miếng bít tết ngon.

DANH MỤC KIỂM SOÁT

Một khi bạn đã thành thạo tất cả các kĩ thuật tôi đã nêu, giống

như hầu hết học viên tốt nghiệp kiểm soát tâm trí, bạn có thể sử dụng một vài kĩ thuật phù hợp nhất với bạn và thay thế những kĩ thuật chưa phù hợp. Bạn có thể dễ dàng nắm bắt những mẹo nhỏ và đạt kết quả tốt bằng cách xem xét nhanh những điểm bạn có thể đã bỏ qua.

Để giúp bạn tiết kiệm thời gian, đây là danh sách tất cả các kĩ thuật được mô tả trong Chương 3 đến Chương 14:

1. Học thiền vào buổi sáng;

2. Ra khỏi cấp độ thiền;

3. Nhập thiền bất cứ lúc nào trong ngày;

4. Bước đầu trong hình dung: màn hình tâm trí;

5. Bước đầu trong thiền động;

6. Giải quyết vấn đề bằng thiền;

7. Kĩ thuật ba ngón tay chiêu gọi kí ức ngay lập tức;

8. Học tốc hành ;

9. Ngủ sáng tạo;

10. Mơ thấy giải pháp cho vấn đề;

11. Từ bỏ những thói quen không mong muốn: ăn quá nhiều và hút thuốc;

12. Vận hành tinh thần;

13. Chữa bệnh bằng kết nối tinh thần;

14. Chữa bệnh cho bản thân;

15. Cải thiện tình trạng hôn nhân.

Chương 16

Bác sĩ tâm thần làm việc với kiểm soát tâm trí

Trong một số chương trước, José đã giải thích về kiểm soát tâm trí và đưa ra các hướng dẫn chi tiết về cách bạn có thể vận dụng nó vào hoạt động hằng ngày. Bạn có thể thấy rằng các mức độ ý thức rất sâu có liên quan đến kiểm soát tâm trí. Và như những người khác, bạn có thể tự hỏi, liệu bạn có phải đối mặt với bất kì nguy hiểm nào khi bạn khám phá chiều sâu mạnh mẽ của tâm trí, có lẽ là lần đầu tiên.

José và những người đồng hành với ông trong việc quản lí tổ chức Mind Control đã nói, kinh nghiệm cho đến nay chỉ ra rằng các lợi ích của việc huấn luyện tâm trí không hề phải trả giá bằng cái mà y khoa gọi là "tác dụng phụ không mong muốn", ngay cả nhỏ nhất. Nói cách khác, không ai tham gia khóa học này rơi vào tình trạng xấu hơn vì nó, theo như José và các đồng nghiệp của ông biết.

Một người tốt nghiệp kiểm soát tâm trí là một thành viên của ngành y, đã đặt sự an toàn của kiểm soát tâm trí vào một cuộc "thử nghiệm axit"[18]. Ông là Tiến sĩ Clancy D. McKenzie, một bác sĩ tâm thần và chuyên gia phân tâm học nổi tiếng của Philadelphia, giám đốc của Dịch vụ Tư vấn Tâm thần Philadelphia, thành viên của Trung tâm Tâm thần Philadelphia, và đang hành nghề với tư cách cá nhân. Ông cũng là một học viên lâu năm của bộ môn yoga và các nhóm thiền khác, phản hồi sinh học, và tâm lí học.

---

[18] *Acid test: Cuộc kiểm tra quyết định tính đúng sai, năng lực, bản chất... Tương đương thành ngữ "lửa thử vàng".*

Để bổ sung hiểu biết cho quá trình nghiên cứu về các lĩnh vực này, ông đăng kí khóa học kiểm soát tâm trí năm 1970. “Tôi muốn xem liệu họ có thực sự dạy khả năng thấu thị hay không, như một số bệnh nhân đã được hưởng lợi từ khóa học đã nói cho tôi. Tôi bị thuyết phục rằng có một hoạt động tinh thần nào đó đang diễn ra. Tôi dành rất nhiều thời gian và suy nghĩ cho việc nghiên cứu nghiên cứu thêm về nó.”

Có hai điều khơi dậy sự quan tâm của McKenzie đối với kiểm soát tâm trí, đấy là: Một nhận xét của Sigmund Freud lúc cuối sự nghiệp của ông, và một điều gì đó đã xảy ra trong một lớp học kiểm soát tâm trí.

Freud đã nói rằng *hướng đi hứa hẹn nhất cho trị liệu tâm lí trong tương lai là hướng tới việc huy động nguồn năng lượng trong mỗi người.* Tiến sĩ McKenzie đã thấy rõ những học viên kiểm soát tâm trí sử dụng những năng lượng mà họ chưa bao giờ biết là chúng tồn tại.

Nhưng McKenzie lại thấy điều gì đó khác trong lớp học này: “Ba người trong số ba mươi người bị rối loạn cảm xúc và một người nữa chưa ổn định lắm về cảm xúc, vẫn đang nghi ngờ. Lí do là gì? Phải chăng khóa học đã gây ra căn bệnh dễ cảm động này hay họ đã mang theo nó khi tới với lớp học? Phải chăng những bệnh nhân bị rối loạn cảm xúc của tôi đã được hưởng lợi từ khóa học chỉ đơn thuần nhờ may mắn?”

Ông lí luận rằng cách thực tế nhất để tìm ra câu trả lời là khảo sát mọi người trước và sau khóa học. Bài kiểm tra là quan sát kĩ những người dễ bị tổn thương tâm lí nhất. Ông và một đồng nghiệp, Tiến sĩ Lance S. Wright, giáo sư tâm thần học tại Đại học Pennsylvania, đã khởi động một nghiên cứu. Trong suốt bốn năm rưỡi sau đó, 189 bệnh nhân tâm thần đã tình nguyện tham gia khóa đào tạo kiểm soát tâm trí. Để chắc chắn hơn, McKenzie và Wright tập trung nghiên cứu chi tiết hơn vào những người trong nhóm này bị rối loạn tâm thần, rối loạn tâm thần ranh giới hoặc những người đã hồi phục sau rối loạn tâm thần. Có 75 người thuộc ba nhóm này.

Từ những quan sát của họ về tác dụng có lợi của khóa học đối với những người khỏe mạnh, kết quả của những thử nghiệm này không gây ngạc nhiên cho Tiến sĩ McKenzie và Tiến sĩ Wright.

Sau đây là một số chi tiết dành cho những người quan tâm đến cách lí giải và kiểm soát chặt chẽ các nghiên cứu khoa học. Trong

số 75 bệnh nhân nói trên có 66 bệnh nhân đến từ phòng khám của Tiến sĩ McKenzie. Cả 66 bệnh nhân rối loạn tâm thần và rối loạn tâm thần ranh giới đều ngỏ ý tham gia khóa học kiểm soát tâm trí.

Khi bắt đầu nghiên cứu, hai vị bác sĩ này lần lượt gửi tới lớp từng người một, để họ có thể theo dõi chặt chẽ bất kì tác động xấu nào của bệnh nhân đối với bản thân người đó và cả lớp học. Ngoài ra, họ được gửi đi vào thời điểm mà Tiến sĩ McKenzie mô tả là "trong thời kì ổn định hơn của họ." Sau đó, ông nhận thấy có thể gửi bệnh nhân trong thời gian họ kém ổn định hơn: Có 4 người đã đi học trong lúc họ đang bị ám ảnh bởi các ảo tưởng. Tuy nhiên, sau đó Tiến sĩ McKenzie cảm thấy thoải mái hơn khi cùng lúc gởi một vài bệnh nhân đang bị bệnh tật quấy rầy, đôi khi tới 6 người hoặc nhiều hơn.

Là một phần nghiên cứu của mình, ông kiểm tra 58 bệnh nhân trước và sau khóa học để xem những thay đổi gì đã xảy ra. Bài trắc nghiệm kiểm kê thế giới trải nghiệm, bao gồm 400 câu hỏi được thiết kế để đo lường nhận thức của một người về thực tế, gần giống như bài trắc nghiệm *vết mực Rorschach*[19] nổi tiếng, nhưng ở dạng viết. Sự khác biệt giữa điểm số trước và sau thực hiện huấn luyện kiểm soát tâm trí là rất ấn tượng: 36 người cho thấy sự cải thiện đáng kể trong nhận thức thực tế; 21 người không thay đổi và 1 người bị suy giảm khả năng nhận thức.

---

[19] *Test Rorschach là một trắc nghiệm tâm lí trong đó đối tượng nhận thức của vết mực được ghi lại và sau đó, sử dụng phân tích tâm lí giải thích, sử dụng thuật toán phức tạp, hoặc cả hai. Một số nhà tâm lí học sử dụng này thử nghiệm để kiểm tra nhân cách của một người đặc tính và tình cảm hoạt động. Trắc nghiệm này đã được sử dụng để phát hiện rối loạn suy nghĩ, đặc biệt là trong trường hợp bệnh nhân không muốn mô tả quá trình suy nghĩ của họ một cách công khai. Trắc nghiệm do nhà tâm lí học người Thụy Sĩ Hermann Rorschach sáng tạo ra. Trong những năm 1960, Rorschach là test phóng chiếu được sử dụng rộng rãi nhất.*

Người bị giảm điểm là một bệnh nhân tâm thần phân liệt 29 tuổi, lần đầu tiên trong đời ngừng uống thuốc và bắt đầu hẹn hò. Tiến sĩ McKenzie nhận xét: "Về mặt lâm sàng, anh ấy có nhiều năng lượng cảm xúc hơn và triển vọng tươi sáng hơn sau khóa đào tạo. Tuy nhiên, cuộc hẹn hò đã đẩy anh vào một cuộc xung đột và anh bị rối loạn cảm xúc hai tuần sau khóa học. Tuy nhiên, anh ấy không cần phải nhập viện."

Tất nhiên, tất cả những bệnh nhân này đều đã được trị liệu tâm lí,

nhiều người từng trị liệu khoảng một năm hoặc lâu hơn. Điều này đã cho bác sĩ McKenzie một cơ hội tuyệt vời để xem những thay đổi lâm sàng thực sự đã diễn ra sau khóa học. Dưới đây là một số phát hiện của ông:

Một bệnh nhân tâm thần phân liệt 30 tuổi, trước đó anh ta đã tin rằng mình đang sống theo những theo mệnh lệnh thần giao cách cảm để giết một ai đó. May mắn là anh ta chưa tìm được người tâm giao nào phù hợp. Trong các buổi trị liệu sau khóa học, lần đầu tiên anh đã có thể thảo luận về "hệ thống ảo tưởng" của mình. Năng lượng cảm xúc của anh ấy đã lớn hơn nhiều, và anh ấy có một cái nhìn tươi sáng hơn về cuộc sống. Ngay sau đó anh trở lại trường học để lấy bằng tiến sĩ. "Khả năng của anh ấy có liên quan trực tiếp đến việc anh ấy tham gia khóa học", Tiến sĩ McKenzie giải thích.

Trong số 28 bệnh nhân bị nhiều loại trầm cảm khác nhau (thoái triển, rối loạn tâm thần, tâm thần phân liệt và trầm cảm hưng cảm,...), có 26 bệnh nhân cảm thấy dễ chịu hơn sau liệu trình điều trị. Tuy cảm thấy chán nản hơn nhưng hai người còn lại không những chỉ đạt điểm cao hơn trong bảng câu hỏi, mà còn giống như những người khác, có thể giải quyết các vấn đề mà họ không thể giải quyết trước đây.

Một phụ nữ 21 tuổi từng có ý định tự sát và đang ở giai đoạn đầu của chứng rối loạn tâm thần cấp tính. Cô đảm bảo với Tiến sĩ McKenzie rằng ông ấy không có cách nào để giúp cô được, cô sẽ tự tử bằng mọi cách. Ông đề nghị cô tham gia khóa học. Đến cuối tuần, ông "hoàn toàn ngạc nhiên, cô ấy phản ứng tốt hơn bất kì bệnh nhân nào khác. Đấy là một trong những ca thuyên giảm đáng kể nhất mà tôi từng thấy."

Cô tìm thấy một sự bình tĩnh mới, lí trí hơn và suy nghĩ của cô không còn chạy theo hướng thay đổi nhanh chóng nữa. Điều quan trọng không kém là cô đã trút bỏ được phần lớn gánh nặng, sự bi quan của mình. Trong một báo cáo lâm sàng, Tiến sĩ McKenzie và Wright viết: "Việc nằm viện và dùng thuốc liều cao không thể giúp cô ấy bình tĩnh hơn. Cô ấy lặp lại liệu trình kiểm soát tâm trí hai tuần sau đó và một lần nữa có sự cải thiện. Những thay đổi là rất đáng kể, cô ấy có thể làm việc tốt hơn trong sáu tháng trị liệu tiếp theo." Một năm sau, bác sĩ McKenzie nhận thấy cô đã bình phục hoàn toàn sau căn bệnh cấp tính.

Tất nhiên, rối loạn tâm thần là những rối loạn nghiêm trọng. Rối loạn thần kinh ít nghiêm trọng hơn nhiều. Trong số 189 bệnh

nhân sử dụng kiểm soát tâm trí, có 114 bệnh nhân chỉ bị rối loạn thần kinh nhưng tất cả họ đều có những tiến triển nhất định.

Tóm tắt những phát hiện lâm sàng của họ trong bài báo nói trên, các bác sĩ đã viết:

> Những người tiếp tục thực hành kiểm soát tâm trí sau khóa học có thể thay đổi cuộc sống của họ rất nhiều nhờ nó, và ngay cả những người không thực hành cũng có thể sử dụng nó trong thời điểm khủng hoảng, khi họ phải đương đầu với căng thẳng hoặc cần đưa ra những quyết định quan trọng. Đối với mọi người, kiểm soát tâm trí dường như là một trải nghiệm mở rộng tâm trí, một sự tiết lộ rằng họ có thể sử dụng tâm trí của mình theo những cách khác. Sự nhiệt tình của nhóm được gắn kết vào cuối khóa học và hầu hết mọi người đều trải qua một năng lượng cảm xúc cao hơn.
>
> Nhóm bị rối loạn nặng cũng cho thấy một sự thay đổi ấn tượng về mặt lâm sàng. Chỉ có bệnh nhân được đề cập [29 tuổi mới bắt đầu hẹn hò] trở nên khó chịu hơn, còn những người khác ít nhất cũng thu được một số lợi ích từ khóa huấn luyện. Nhiều người có cảm xúc phẳng lặng [ít hoặc không có phản ứng cảm xúc] lần đầu tiên tỏ ra hào hứng với điều gì đó. Dường như có một sự thay đổi và cải thiện về năng lượng cảm xúc sau khóa học. Họ có cái nhìn tích cực hơn về tương lai của mình, và đối với một số người, họ đã hiểu rõ hơn về quá trình rối loạn tâm thần của mình. Những bệnh nhân bị ảo tưởng rõ ràng đã bớt ảo tưởng hơn sau khóa huấn luyện.
>
> Có một sự thư thái hơn và giảm bớt lo lắng. Bệnh nhân học cách dựa vào các nguồn lực của chính họ để hiểu, đối phó và giải quyết vấn đề. Điều này đã mang lại cho họ sự tự tin.

Trừ một trường hợp người trong số 189 bệnh nhân có nhiều cải thiển sau khóa học, Tiến sĩ McKenzie kết luận rằng kiểm soát tâm trí "không chỉ an toàn và có lợi, nó có thể vô cùng hữu ích như một phần không thể thiếu của trị liệu tâm lí." Hiện tại hầu như tất cả bệnh nhân của ông đều tham gia khóa học. Một số người trong số họ rút ngắn thời gian trị liệu tới hai năm nhờ các kĩ thuật kiểm soát tâm trí.

Tiến sĩ McKenzie nói: "Một trong số những kĩ thuật này là kiểm soát giấc mơ, rất có thể là một bước đột phá lớn trong ngành tâm thần học. Đấy là một cách nhanh chóng và đáng tin cậy để hiểu và giải quyết vấn đề."

Tiến sĩ McKenzie từng học tập, nghiên cứu và phân tích trường phái Freud, ông nhận thấy không có mâu thuẫn giữa cách những người theo trường phái Freud giải thích những giấc mơ tự phát và cách những học viên kiểm soát tâm trí giải thích những giấc mơ được lập trình của họ. Ông giải thích: "Điều ước trong giấc mơ của người theo Freud trở thành ước muốn có câu trả lời." Tuy nhiên, ông cảnh báo: "Cần chắc chắn rằng một giấc mơ vô thức không thể thay thế cho một điều ước có ý thức đòi hỏi có câu trả lời".

Một bệnh nhân mà bác sĩ McKenzie đã điều trị một thời gian gọi điện nói rằng cô ấy sắp nhập viện vì đau ngực và đau bụng. Ông nói với cô rằng ông muốn cô vào một bệnh viện tâm thần. Cuộc gọi không gây ngạc nhiên vì ông ấy đã từng thấy việc này xảy ra trong một thời gian dài. Tình trạng tinh thần của cô gái ngày càng trở nên tồi tệ. Trong bệnh viện tâm thần, bác sĩ McKenzie bảo cô ấy lập trình một giấc mơ để trả lời bốn câu hỏi: Vấn đề của thân thể là gì? Nó ở đâu? Cái gì gây ra nó? Làm sao để tôi thoát khỏi nó?

Đây là những gì cô ấy mơ thấy: Cô ấy, chồng cô ấy và ba đứa con của họ đang lái xe trên một con đường quanh co. Trời bắt đầu có tuyết và chiếc xe của họ trượt khỏi đường. Chẳng mấy chốc chiếc xe đã phủ đầy tuyết. Chồng cô bảo cô tắt động cơ, sau đó tám hoặc mười người từ thành phố đến để đào tuyết đưa họ ra. Khi họ bước ra khỏi xe, ba đứa con của họ đã biến mất.

Ngay phía trước là con đường cụt. Một con đường khác mở ra theo một góc vuông chạy nối vào một con đường khác cũng bằng một góc vuông, đến lượt nó lại dẫn đến một con đường khác một đường cao tốc, cũng ở một góc vuông.

Khi nghe cô kể lại giấc mơ này, Tiến sĩ McKenzie nghi ngờ cô đang mô tả đường ruột và yêu cầu cô vẽ một bản đồ về "con đường quanh co". Cô ấy đã làm theo chỉ dẫn và không nghi ngờ gì nữa con đường trong giấc mơ đã chạy theo đường ruột của con người một cách chính xác, tất cả đều theo đúng tỉ lệ. Hơn nữa, một cuộc kiểm tra y tế sau đó đã phát hiện ra vật cản tại một điểm tương ứng với nơi xe của cô trượt khỏi mặt đường, đấy là nơi ruột non gặp ruột già. Nói cách khác, giấc mơ của người phụ nữ này (cô ấy hầu như không biết gì về giải phẫu học, cô ấy từng là một học sinh trung học bỏ học giữa chừng) đã xác định chính xác rằng một đoạn dài hơn hai phân trong đường ruột dài tới 6 mét của cô ấy bị tắc nghẽn.

Thêm nữa, theo biểu tượng trong giấc mơ, tuyết là một sản phẩm từ sữa khiến đường ruột của cô ấy khó chịu và theo một cách nào

đó đã kích hoạt sự tích tụ dẫn tới tắc nghẽn. Lời khuyên cắt động cơ của chồng cô, lại là một biểu tượng nữa, là lời khuyên tốt nhất mà cô có thể nhận được, nghĩa là "ngắt nguồn cung cấp nguyên liệu cho cơ thể: ngừng ăn".

Theo ngôn ngữ của giấc mơ thì tám hoặc mười người đào tuyết cứu hộ là những ngón tay của hai bàn tay. Điều này có thể đại diện cho việc chữa bệnh "tinh thần" hoặc phẫu thuật. Sự vắng mặt đột ngột của các con biểu thị rằng một ước nguyện đã được thỏa mãn. Cô muốn chúng biến mất để được chồng quan tâm nhiều hơn.

Bác sĩ McKenzie đã chuyển cô đến bệnh viện y tế vì thông thường, trường hợp tắc ruột như thế này cần phải phẫu thuật ngay lập tức. Tuy nhiên, nhờ trang bị sự hiểu biết về giấc mơ và kiến thức tiếp thu được trong lớp kiểm soát tâm trí về sức mạnh của tâm trí đối với cơ thể, cộng với sự phán đoán về cuộc phẫu thuật, cô ấy bắt đầu tự giải phóng các trở ngại. Một giờ sau khi chẩn đoán dựa trên giấc mơ của bác sĩ McKenzie được xác nhận về mặt y tế tại bệnh viện, cô cũng tự giải thoát bản thân khỏi sự tắc nghẽn và không cần phẫu thuật. Bác sĩ phẫu thuật của cô đã rất kinh ngạc.

Tiến sĩ McKenzie sau đó biết rằng người phụ nữ này đã từng trải qua phẫu thuật tắc ruột 4 lần trong 20 năm qua. Các bác sĩ phẫu thuật của cô ấy nói với ông rằng lần nào nó đều ở cùng một vị trí. Có vẻ như cô ấy đã học được cách sinh ra căn bệnh này bất cứ khi nào tâm lí có nhu cầu về nó.

Sau đó, đứa con gái 18 tuổi của người phụ nữ này đến gặp ông với một vấn đề: Cô bé đang mang thai và chưa kết hôn. "Tôi nên làm gì bây giờ?" cô ấy hỏi. Một lần nữa ông ấy khuyên sử dụng kiểm soát giấc mơ để đi tìm câu trả lời. Trong giấc mơ của cô, một người đàn ông xuất hiện. Anh ta nói, "Hãy sinh đứa bé này, đợi ba năm, kết hôn với người đàn ông đó, rồi chuyển ra khỏi bang."

Tiến sĩ McKenzie nói: "Tôi không thể đưa cho cô ấy lời khuyên tốt hơn. Tỉ lệ li hôn của trẻ vị thành niên là 80%, vì vậy đợi ba năm là hợp lí. Người đàn ông là người hợp với cô ấy, nhưng để có một cuộc hôn nhân thành công họ cần đi xa khỏi nhà, xa khỏi bố mẹ."

Trong một trường hợp khác, kiểm soát giấc mơ đã dẫn đến một kĩ thuật trị liệu hoàn toàn mới, giúp tiết kiệm thời gian trị liệu. Vấn đề của bệnh nhân này là hễ chồng cô ấy vào bữa ăn tối muộn hơn 10 phút thì cô ấy tự rạch cổ tay mình. Trong nhiều tháng, Tiến sĩ McKenzie đã cố gắng tìm cách giải thích chuyện này, trong khi cô nghĩ rằng mình đang phản ứng với sự chậm trễ của chồng. Cô

từng đã trải qua cảm giác tương tự sớm hơn, từ thời thơ ấu, khi người cha nghiện rượu của cô không về nhà. Nếu cô ấy hiểu ra điều này, cô ấy sẽ dừng việc tự rạch cổ tay mình, nhưng bác sĩ McKenzie vẫn chưa thuyết phục được cô ấy. Mọi thứ vẫn tiếp tục diễn ra, người phụ nữ phải đối mặt với 2 năm nữa của liệu pháp trị liệu hai lần một tuần. Tiến sĩ McKenzie gợi ý rằng cô ấy nên lập trình một giấc mơ.

Giấc mơ của cô ấy hóa ra là một sáng tạo đáng kinh ngạc, giải quyết được vấn đề của cô ấy chỉ sau một đêm.

Cô mơ thấy Tiến sĩ McKenzie thu âm lại một số câu nói khiến cô buồn nhất. Cô bật nó ở nhà, nghe và ghi âm lại phản ứng của mình với nó trên cuộn băng thứ hai. Sau đó, cô phát đoạn băng thứ hai để Tiến sĩ McKenzie giải thích. Nghe những lời giải thích của ông, cô ấy thốt lên, "Ôi, tôi thật ngu ngốc!" Những lời giải thích của ông chỉ ra rằng cô ấy đang nhầm lẫn giữa hai thực tại khác nhau, quá khứ và hiện tại. Giấc mơ của cô đã khiến cô lần đầu tiên hiểu được điều này. Cô ấy không bao giờ tự rạch cổ tay mình nữa.

"Giấc mơ được lập trình này đã chữa khỏi hoàn toàn cho bệnh nhân. Một cuộc theo dõi ba năm đã xác nhận rằng cô ấy vẫn khỏe mạnh." Tiến sĩ McKenzie nói.

Một bệnh nhân khác bị chứng sợ ngột ngạt, anh ta đã vật lộn hơn một năm để tìm ra nguyên nhân của nó. Hóa ra đó là một điều thú vị. Trong một giấc mơ được lập trình, anh và ba người khác đang ở trong một hình chữ nhật được đóng khung bằng một sợi dây trên mặt đất. Ở một góc bên ngoài hình chữ nhật là một hình nhỏ hơn, cũng được khuôn lại bằng một sợi dây. Mọi người đều cố gắng thoát ra khỏi hình chữ nhật lớn qua hình nhỏ hơn.

Ý nghĩa của giấc mơ này trở nên rõ ràng khi bạn hình dung ra khu vực lớn hơn là tử cung, khu vực nhỏ hơn là cổ tử cung. Bên ngoài là đồng cỏ xanh mướt với những con bò (vú).

Một trong những người bạn đồng hành của bệnh nhân chạy về phía hình chữ nhật nhỏ hơn nhưng bị chặn lại bởi một rào cản vô hình (thành tử cung). Một sợi dây được gắn vào người anh ta gần khóa thắt lưng (dây rốn).

Bệnh nhân biết rằng bằng cách nào đó mình sẽ phải ra khỏi đó, nhưng anh ấy quyết định để những người khác đi trước. Hành động này mang lại cho anh cảm giác lo lắng, như khi đang diễn

thuyết. Anh biết đây là mình phải làm, dù nó gây ra căng thẳng và lo lắng (chấn thương khi sinh), nhưng cảm thấy nhẹ nhõm hơn sau khi nó kết thúc.

Ba người còn lại trong hình chữ nhật là anh chị em của anh ấy. Giấc mơ duy nhất này đã cho anh ấy cái nhìn sâu sắc mà anh cần về chứng sợ ngột ngạt của mình.

Điều làm cho giấc mơ trở nên đặc biệt thú vị không phải là vì nó đưa một người trở lại thời điểm trước khi họ chào đời, điều này khá phổ biến, mà là vì nó ám chỉ đến "rào cản vô hình". Tiến sĩ McKenzie băn khoăn: Phải chăng điều này gợi ý về khả năng thấu thị trước khi con người được sinh ra?

Tiến sĩ McKenzie không chỉ khuyên bệnh nhân của mình sử dụng kiểm soát tâm trí, ông còn sử dụng nó để giúp đỡ bệnh nhân của mình. "Một trí tuệ tuyệt vời đã đến với tôi khi tôi sử dụng kiểm soát giấc mơ."

Một đêm, Tiến sĩ McKenzie lập trình một giấc mơ về một bệnh nhân trong khoa phân tích tâm lí, một người đàn ông 27 tuổi đã không hẹn hò trong hai năm. Anh cho rằng phụ nữ ghét anh ta, "và ngoài ra, họ không đủ tốt". Trong giấc mơ của mình, Tiến sĩ McKenzie nghe thấy chính mình nói, "Tôi không sao cả nếu bạn không bao giờ có một mối quan hệ khác giới." Lần tới khi bệnh nhân phàn nàn về phụ nữ, đó chính xác là những gì bác sĩ McKenzie đã nói với anh ta.

Chuyện naỳ có tác dụng. Bệnh nhân đã choáng váng. Tránh mặt phụ nữ là cách anh ta chống lại việc trị liệu, giờ nó sẽ không còn hiệu quả nữa. Ngoài ra, anh còn hoảng sợ khi nghĩ đến việc không bao giờ có một mối quan hệ lành mạnh với một người phụ nữ. Đêm đó anh ấy đã hẹn hò.

Tiến sĩ McKenzie, người đã trở thành cố vấn cho phương pháp kiểm soát tâm trí Silva, tiếp tục tìm kiếm những cách mới nhằm sử dụng kiểm soát tâm trí để cải thiện và tăng tốc độ trị liệu tinh thần. Đồng thời, ông đang tìm cách sử dụng kiểm soát tâm trí trong các lĩnh vực thực hành y tế rộng lớn hơn, như trong chẩn đoán bệnh tật.

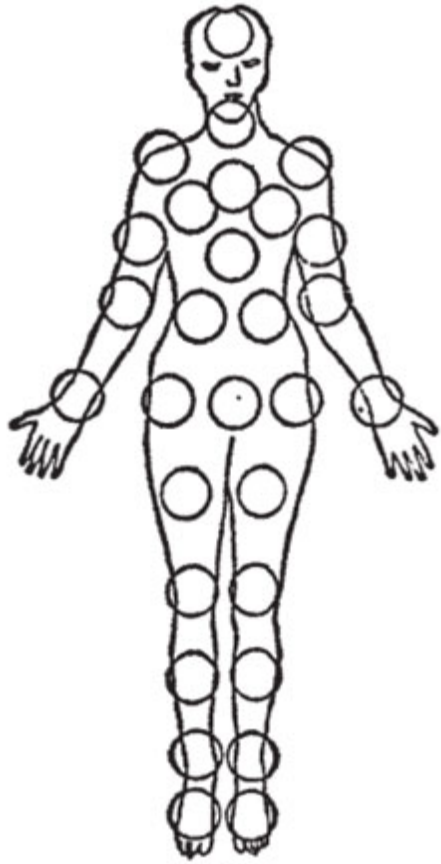
Bước đầu tiên trong quá trình tìm kiếm này là tìm cách đo lường độ tin cậy của kĩ thuật kiểm soát tâm trí trong việc xử lí các bài tập tình huống. Sau ba năm nghiên cứu, Tiến sĩ McKenzie tin rằng ông đang tiến gần đến cái mà ông gọi là "thiết kế nghiên cứu tuyệt

đối", một thiết kế loại bỏ tất cả các biến và chỉ tiêu đo lường. Mục đích của ông là tìm cách đưa các bài tập tình huống vào sử dụng trong hoạt động y tế.

Chẩn đoán y khoa đôi khi bao gồm phẫu thuật thăm dò hoặc sử dụng các loại thuốc có thể gây khó chịu hoặc nguy hiểm cho bệnh nhân, và thực tế là không có kĩ thuật chẩn đoán nào là chính xác hoàn toàn, luôn luôn có sai số. Chẩn đoán tinh thần sẽ không gây nguy hiểm cho bệnh nhân, miễn là độ tin cậy của nó có thể được chứng minh. Tiến sĩ McKenzie đang làm việc đó.

Đầu tiên ông đem thiết kế nghiên cứu mới của mình dùng thử cho một lớp tốt nghiệp kiểm soát tâm trí gồm 30 người. Độ chính xác của kết quả lớn hơn cơ hội tạo ra tỉ lệ cược 200 ăn 1. Cảm thấy được khích lệ, nhưng ông muốn cải tiến các phương pháp của mình hơn nữa và sắp xếp để máy tính thực hiện thử nghiệm. Ông đã nhờ Khoa Thống kê của Đại học Pennsylvania kiểm tra các thiết kế của mình, và họ đồng ý rằng quả thực ông đã loại bỏ các biến số gây khó khăn cho nghiên cứu tinh thần và rằng các phép đo của ông là chính xác.

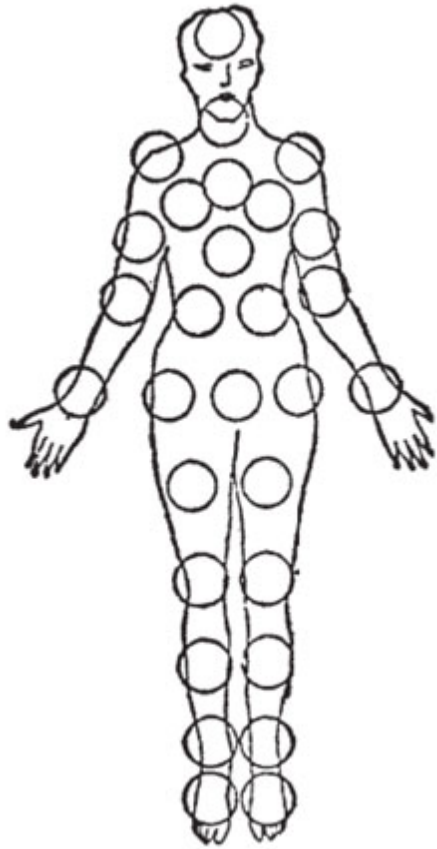
Bản tin về kiểm soát tâm trí đã công bố các hình vẽ của hai cơ thể người với các vòng tròn để độc giả kiểm tra. Giống như khi các học viên xử lí tình huống, họ được cung cấp các THÔNG TIN QUAN TRỌNG: Mục đích của thí nghiệm này là để phát hiện chính xác vị trí của những bất thường hay bệnh tật. *Trong quá trình thử nghiệm, hãy giới hạn các hoạt động của bạn chỉ trong việc phát hiện, không tác động đến tình trạng bệnh.*



CASE A

1. Debbie Veccio 23 tuổi và sống ở Miami, Florida. Cô ấy có vấn đề về sức khỏe và bạn có thể giúp. Hãy đi vào cấp độ kiểm soát tâm trí của bạn và hình dung hay tưởng tượng ra Debbie, với mong muốn phát hiện ra bệnh tật của cô ấy. Khi bạn nghĩ bạn đã phát hiện ra bệnh của cô ấy, hãy đánh dấu chọn vào chỉ MỘT vòng tròn trong sơ đồ A, tại điểm gần nhất với nơi bạn cảm nhận hay đoán là bệnh ở đó. Bởi vì bản chất của thí nghiệm này chỉ liên quan đến việc phát hiện bệnh, nên bạn không gửi tín hiệu chữa bệnh. Quan trọng là nếu bạn điền nhiều hơn một vòng tròn ở mỗi sơ đồ, câu trả lời của bạn sẽ bị loại.

Cho phép ít nhất 10 phút trôi qua trước khi tiếp tục với sơ đồ B.



CASE B

2. Cynthia Cohen, 21 tuổi và sống ở Miami, Florida. Cô ấy có vấn đề về sức khỏe và bạn có thể giúp. Hãy đi vào cấp độ kiểm soát tâm trí của bạn và hình dung hay tưởng tượng ra Cynthia, với mong muốn phát hiện ra bệnh tật của cô ấy. Khi bạn nghĩ bạn đã phát hiện ra bệnh của cô ấy, hãy đánh vào chỉ MỘT vòng tròn trong sơ đồ B, điểm gần nhất nơi bạn cảm nhận hay đoán nó là ở đó. Bởi vì bản chất của thí nghiệm này chỉ liên quan đến việc phát hiện, học viên không gửi tín hiệu kết nối tinh thần để chữa bệnh.

Điều mà các học viên không được cung cấp, cái mà chính Tiến sĩ McKenzie cũng không biết, là bản chất của những căn bệnh. Vị bác sĩ ở Florida, người đã đưa cho ông các các ca bệnh chỉ tiết lộ điều này sau khi có kết quả.

Thực hiện hai trường hợp thay vì một trường hợp là trọng tâm của thiết kế nghiên cứu mới. Điều này cho phép tiến sĩ McKenzie loại bỏ tất cả các phỏng đoán. Ví dụ, nếu bệnh nhân A chứ không

phải bệnh nhân B bị chấn thương ở mắt cá chân trái, bất kì vòng tròn nào được kiểm tra trên mắt cá chân trái của bệnh nhân B sẽ là phỏng đoán. Nếu 5 độc giả đoán là mắt cá chân trái của B, thì cũng hợp lí khi cho rằng cùng một con số như vậy sẽ đoán là mắt cá chân trái của A. Bây giờ giả sử người đọc đã kiểm tra mắt cá chân trái của A. Tiến sĩ McKenzie sẽ trừ 5 từ con số này như phỏng đoán và kết luận rằng 45 người đang hoạt động tinh thần. Sau đó, máy tính sẽ đo lường ý nghĩa thống kê của các kết quả.

Để phép thử có hiệu quả, hai trường hợp phải khác nhau. Nếu cả hai đều bị thương ở mắt cá chân trái, phương pháp loại bỏ các câu trả lời không phải là tinh thần này không sử dụng được.

Vị bác sĩ ở Florida đã gây lãng phí thời gian, ông ấy cung cấp hai trường hợp bệnh có vết thương ở cùng một vùng trên cơ thể. Tiến sĩ McKenzie đã phải thay đổi thiết kế của mình và nghiên cứu kết quả theo cách khác. Thay vì so sánh trường hợp A với trường hợp B, ông so sánh số câu trả lời đúng với số câu trả lời lớn nhất tiếp theo. Mặc dù máy tính cho Tiến sĩ McKenzie biết kết quả là ngẫu nhiên, chỉ có thể xảy ra một lần trong gần một tỉ lần, vẫn không thể coi thí nghiệm của ông có sức thuyết phục vì không thể tuân theo thiết kế nghiên cứu của ông.

Có nhiều khía cạnh trong thiết kế của ông hơn những gì được nêu ở đây và ông ấy đã tiến hành nhiều thí nghiệm khác tạo ra cái mà ông gọi là "kết quả có ý nghĩa thống kê". Toàn bộ dự án của ông rất quan trọng nên chúng ta chắc chắn sẽ nghe nhiều hơn về nó khi ông ấy đã hoàn thiện kĩ thuật của mình. Thay vì chỉ cho họ kiểm tra một vòng tròn để chỉ ra vị trí của một căn bệnh, ông sẽ cung cấp cho học viên viên tốt nghiệp kiểm soát tâm trí danh sách các bệnh lí để kiểm tra, từ đó đưa ra chẩn đoán cụ thể.

Ông nói: "Những nghiên cứu sơ bộ này hướng tới mức độ có ý nghĩa thống kê cao. Tuy nhiên, tôi chưa sẵn sàng để đưa ra kết luận từ chúng. Cần phải thực hiện nhiều công trình nghiên cứu cẩn thận hơn. Nếu các nghiên cứu sau này cho kết quả đáng khích lệ, chúng ta có thể tìm cách đưa các nhà tâm thần học làm việc chung với các bác sĩ để giúp họ chẩn đoán theo những cách đáng tin cậy hơn các kĩ thuật đang được sử dụng hiện nay. Đây có thể là một bước đột phá trong y học. Còn quá sớm để nói chắc chắn, nhưng đó là điều tôi đang hướng tới."

Giám đốc nghiên cứu của Control Mind, J. Wilfred Hahn, một nhà hóa sinh và cựu chủ tịch của Quỹ Khoa học Tâm trí, chia sẻ hi vọng của Tiến sĩ McKenzie: "Kể từ thế kỉ XIX, khi phương pháp

khoa học được ứng dụng vào nghiên cứu tinh thần, các biến số không kiểm soát được (đôi khi không xác định được) đã để lại những dấu chấm hỏi lơ lửng trên các phát hiện. Liệu bác sĩ McKenzie có đạt được một bước đột phá y học hay không, như ông ấy nói, vẫn chưa xác định được. Nhưng tôi tin rằng ông ấy đã đạt được một bước đột phá trong phương pháp nghiên cứu của mình. Từ tất cả dữ liệu mà ông ấy thu thập được, ông ấy có thể sàng lọc các phản hồi tinh thần, ông ấy có thể loại bỏ tất cả những gì bị coi là thừa, chỉ để lại những gì ông ấy muốn nghiên cứu, giống như một nhà hóa học đang nghiên cứu một nguyên tố vi lượng trong nước có thể loại bỏ nước và tất cả các nguyên tố khác ngoại trừ nguyên tố mà anh ta muốn nghiên cứu."

Chương 17
Củng cố lòng tự trọng

Chúng ta lãng phí quá nhiều thời gian của mình. Nếu chúng ta dành một nửa thời gian đó để nghiên cứu tâm trí của chúng ta nhằm đối phó tốt hơn với cuộc sống, chúng ta sẽ thấy bản thân mạnh mẽ hơn chúng ta nghĩ rất nhiều", ca sĩ kiêm diễn viên Carol Lawrence, trích dẫn trên tạp chí *Chicago Tribune*, ngày 14 tháng 11 năm 1975. Cô đã tốt nghiệp khóa học kiểm soát tâm trí theo lời giới thiệu của một học viên tốt nghiệp khác, ca sĩ Marguerite Piazza.

Đúng, hầu hết chúng ta bị nhốt trong những ý tưởng hạn hẹp như chúng ta là ai và chúng ta có thể làm gì. Bạn sẽ sớm trải nghiệm niềm vui khi phá vỡ những hạn chế này và tìm thấy những quyền tự do mới bên ngoài chúng. Khi bạn nhìn thấy khả năng của mình, lòng tự trọng của bạn sẽ tăng cao. Một số nghiên cứu đã được thực hiện về vấn đề này và kết quả là như vậy. Chúng bao gồm các nhóm lớn gồm những người không gặp vấn đề gì đặc biệt và những người mà lòng tự trọng của họ rõ ràng là đang lung lay, các sinh viên cũng như người nghiện rượu, nghiện ma túy, tù nhân và những người nghèo hưởng trợ cấp nhà nước.

Đầu tiên chúng ta hãy xem xét giới sinh viên. Thường là dưới dạng một chương trình trọn vẹn, các khóa học kiểm soát tâm trí đã được giảng dạy tại 24 trường cao đẳng và đại học, 16 trường trung học và 8 trường tiểu học.

Bạn có thể dự đoán rằng cùng một khóa học khi được dạy theo cùng một cách ở các trường khác nhau, cho học sinh ở các độ tuổi khác nhau và nền tảng văn hóa - kinh tế khác nhau sẽ mang lại những kết quả khác nhau. Không như bạn nghĩ, kết quả giống nhau đến mức giờ đây tôi có thể khẳng định một cách an toàn về các khía cạnh cơ bản, tôi có thể dự đoán được các kết quả. Nhờ đưa

kiểm soát tâm trí vào trường học, học sinh sẽ có khả năng tự định hướng mạnh mẽ hơn, tính tự giác cao hơn, khả năng tự giải quyết các vấn đề cá nhân được cải thiện. Nói cách khác, sức mạnh bản ngã lớn hơn. Điều này đã được đo lường một cách khoa học bởi Tiến sĩ George De Sau, cựu Giám đốc Nghiên cứu Giáo dục Kiểm soát Tâm trí Silva và trước đây là Giám đốc Tư vấn và Kiểm tra tại Trường Cao đẳng Cộng đồng Khu vực Williamsport (Pennsylvania).

Bài trắc nghiệm đầu tiên, vào năm 1972, được thực hiện tại trường trung học Hallahan ở Philadelphia, nơi có 2.000 học sinh tham gia khóa học. Một tuần trước và hai tuần sau khóa học, 220 học sinh được chọn ngẫu nhiên để trả lời bảng câu hỏi Tính cách Trung học[20], bao gồm khoảng 140 câu hỏi nhằm đo lường một cách cẩn thận về hình ảnh bản thân. Sau đó, toàn bộ hình ảnh về bản thân của người này có thể vẽ lên như một bức chân dung với 14 đặc điểm: phiêu lưu, say mê, tự tin, v.v. Bài trắc nghiệm được sử dụng rộng rãi trong nghiên cứu và tư vấn ngày nay.

---

[20] *Được VIện Kiểm nghiện Tính cách và Năng lực công bố.*

Các bức ảnh chân dung tự chụp của 220 học sinh này kết hợp thành một hồ sơ nhóm duy nhất, sau đó so sánh trước và sau khóa học. Kết quả: Một mặt là những thay đổi lớn theo hướng sức mạnh bản ngã, sự tự tin và sự điềm tĩnh cao hơn. Mặt khác là một số học sinh trở nên thiếu kiên nhẫn, bất an và tách biệt. Ở một số khía cạnh, tính cách của học sinh vẫn không thay đổi như cân bằng giữa khả năng làm chủ và phục tùng, sự dịu dàng và cứng rắn. Tất cả những thay đổi bổ sung vừa nêu cho thấy sau khóa học kiểm soát tâm trí, số học sinh này tôn trọng bản thân hơn hơn trước đây.

Đương nhiên, với sự thay đổi của cuộc sống, cách nhìn của chúng ta về bản thân cũng thay đổi theo từng ngày. Nếu chúng tôi đưa bài kiểm tra cho một nhóm được chọn ngẫu nhiên và lặp lại ba tuần sau đó, chúng tôi thấy có một số thay đổi. Điều này cũng được nghiên cứu bởi những người phát triển thử nghiệm. Những thay đổi ngẫu nhiên có thể xảy ra một cách tình cờ là một điều bình thường và tỉ lệ của chúng đã được tính toán. Để đánh giá kết quả tại trường trung học Hallahan, cần phải xác định xem những thay đổi được báo cáo vượt quá bao nhiêu so với những thay đổi ngẫu nhiên có thể được tạo ra. Dưới đây là những gì chúng tôi phát hiện ra.

Để có cơ hội tạo ra những thay đổi tích cực về sức mạnh cái tôi tuyệt vời như những thay đổi do kiểm soát tâm trí tại trường trung học Hallahan, bài kiểm tra sẽ phải được thực hiện hơn 1.000 lần cho một nhóm ngẫu nhiên – hơn 1.000 lần để phù hợp với sự thay đổi trong việc tự bảo đảm, hơn 1.000 lần để phù hợp với sự thay đổi trong trạng thái điềm tĩnh. Như vậy, sự khác biệt được tạo ra không phải là do ngẫu nhiên mà là do kiểm soát tâm trí.

Khi khóa học đang diễn ra, Joe Clark, phóng viên của tờ *Philadelphia Daily News*, đã phỏng vấn một số học sinh trong giờ nghỉ trưa. Trong bài báo ngày 27 tháng 9 năm 1972, ông dẫn lời Kathy Brady, 13 tuổi, người có thói quen cắn móng tay từ khi lên 8: "Tôi luôn cắn chúng khi tôi lo lắng. Khi tôi ở trong khán phòng sáng nay, tôi cảm thấy muốn cắn chúng, nhưng tôi đã không làm thế. Tôi tự nhủ thầm, 'Đừng cắn móng tay nhé.' Tôi nhắm mắt và thư giãn."

Còn Pat Eisenlohr kể với Joe Clark rằng cô đã bỏ qua và không đánh nhau với em trai mình, điều mà trước đây hiếm khi xảy ra. "Tôi tự nhủ với bản thân, 'Nổi điên lên cũng chẳng ích gì. Tại sao phải đánh nhau?' Và tôi đã không đánh nhau với nó. Sáng nay, tôi cũng thoát khỏi cơn đau đầu chỉ bằng cách tự nhủ mình phải loại bỏ nó, tôi biết điều đó nghe có vẻ kì quái, nhưng nó thực sự có tác dụng."

Bây giờ, chúng ta hãy so sánh kết quả tại trường Hallahan với hai nghiên cứu khác, một tại trường trung học Công giáo dành cho cả nam lẫn nữ, một tại trường trung học Công giáo Central dành cho nam giới dự định trở thành linh mục. Trường thứ nhất ở khu Lawrenceville, trường thứ hai ở St. Fidelis của thành phố Pittsburgh.

Tại Lawrenceville và St. Fidelis, cũng như tại Hallahan, sự thay đổi lớn nhất giữa các học sinh là ở sức mạnh bản ngã. Hơn nữa, sự thay đổi này là đồng nhất ở mỗi trường, hồ sơ nhóm được cải thiện ở một mức độ có thể xảy ra ngẫu nhiên chỉ 1 lần trong 1.000 lần. Mức độ thay đổi tương tự ở tiêu chí điềm tĩnh cũng xảy ra tại trường Hallahan và Lawrenceville, mặc dù ít hơn ở St. Fidelis. Mức độ thay đổi khác nhau đáng kể về sự tự tin, mặc dù tất cả đều tích cực ở cả ba trường.

Những phát hiện ở trên chỉ là một phần, không làm cho Tiến sĩ De Sau hài lòng. Cho dù những kết quả là tích cực và mô hình kiểm soát tâm trí mang lại những lợi ích tương đối đồng nhất, nhưng

vẫn còn thiếu một thứ gì đó. Các bài trắc nghiệm thực hiện trước và hai tuần sau khóa học kiểm soát tâm trí không cho thấy liệu những lợi ích này có giá trị lâu dài hay không. Tiến hành trắc nghiệm bốn tháng sau khi được đào tạo giúp chúng tôi biết được điều này.

Tiến sĩ De Sau tiến hành trắc nghiệm bổ sung tại Lawrenceville và St. Fidelis. Ông phải đối mặt với một số bất ngờ. Trong tất cả các đặc điểm cá nhân như sức mạnh, sự tự tin, sự điềm tĩnh,... học sinh của cả hai trường đã tiến bộ nhiều hơn trong thời gian bốn tháng so với những gì họ có trong hai tuần ngay sau khóa học!

Dựa trên báo cáo của mình về những nghiên cứu này, Tiến sĩ De Sau kết luận:

> Có lẽ những thay đổi diễn ra với những học sinh nói trên trong các môi trường giáo dục khác nhau cần được đánh giá trên quan điểm của nhà giáo dục và tác giả John Holt. Theo Holt, quá trình giáo dục thường khiến cho học sinh ngày càng trở nên mụ mị, ngây dại hơn, góp phần làm gia tăng cảm giác lo lắng, tội lỗi ở những người học và họ hầu như liên tục dựa vào môi trường bên ngoài để chấp nhận hoặc không chấp nhận – tất cả các điều kiện để tạo ra hành vi phù hợp, loạn thần, máy móc nhưng rất ít tác dụng nâng cao giáo dục hoặc trưởng thành nhân cách. Có cơ sở hợp lí để tin rằng các điều kiện tương tự cũng được tìm thấy trong các thể chế xã hội khác.
>
> Dữ liệu nghiên cứu ở trên đã chỉ ra một sự thay thế mới mẻ và khả thi, ít nhất là từ quan điểm giáo dục. Một sự thay đổi lâu dài và mạnh mẽ sau khóa huấn luyện kiểm soát tâm trí là *sự chuyển dịch sang các điểm tham chiếu bên trong con người*, nói cách khác là một cá nhân thể hiện sự công nhận đối với giá trị của bản thân. Đây là một bước quan trọng đối với sự tự kiểm soát, thay vì bị những người khác kiểm soát từ bên ngoài.

Ở hầu hết các trường có dạy kiểm soát tâm trí, giáo viên cũng được khuyến khích thực hiện điều vừa nói. Xét về lợi ích của việc huấn luyện thì các lí do đều rõ ràng, ngoại trừ một điều. Các giáo viên trở nên ít xuề xòa hơn, kiên nhẫn hơn, học sinh học tập dễ dàng hơn trong giờ học.

Ai cũng biết rằng một giáo viên ít kì vọng hơn ở học sinh sẽ nhận được ít kết quả hơn, và một người mong đợi nhiều hơn sẽ nhận được nhiều hơn. Giáo viên đã qua huấn luyện kiểm soát tâm trí có kinh nghiệm trực tiếp với điều mà José gọi là *Tuyên ngôn Nhân*

quyền vũ trụ (xem chương 14), với quyền tài phán trên toàn nhân loại. Không một giáo viên nào tham gia huấn luyện kiểm soát tâm trí lại chế giễu "công cụ tinh thần"[21] của người khác. Họ biết quá rõ mức độ sâu rộng của tâm trí mỗi người. Do đó, họ trở thành một giáo viên giỏi hơn, ngay cả khi học sinh của họ chưa bao giờ nghe nói về kiểm soát tâm trí. Tuy nhiên, khi học sinh và giáo viên đã tốt nghiệp kiểm soát tâm trí, những điều tuyệt vời sẽ xảy ra trong lớp học.

---

[21] *Ám chỉ trí ó*

Một giáo viên trung học ở Buffalo dạy học sinh của cô ấy "hóa thân" thành George Washington và các nhân vật khác trong quá khứ để nghiên cứu lịch sử. Các em sử dụng các kĩ thuật thực hiện bài tập tình huống trong những giờ cuối của khóa học kiểm soát tâm trí. Bằng cách này học sinh được trải nghiệm lịch sử. Và để làm bài kiểm tra tốt hơn, các em đã "hóa thân" thành cô giáo và tìm cách xác nhận các câu trả lời của riêng chúng.

Một giáo viên khác, người này giảng dạy ở cấp đại học, cho sinh viên của cô ấy hóa thân thành triết gia để giải thích những điểm mà họ thấy khó hiểu trong các bài viết của mình. "Nó có tác dụng!" giáo viên này kể.

Bà Joe Lytle, một giảng viên kiểm soát tâm trí ở Virginia Beach, đặc biệt thích thú khi dạy các bạn trẻ từ 7 đến 17 tuổi. Một số kinh nghiệm của bà đã được tường thuật trên tờ *Ledger-Star* của Norfolk (ngày 16 tháng 7 năm 1975) với tiêu đề "Student Excel After Course in Mind Control" (Học sinh vượt trội sau khóa học Kiểm soát Tâm trí). Một trong những học sinh của bà đang dùng thuốc điều trị chứng tăng động. Tờ báo dẫn lời mẹ của cậu bé hiếu động này: "Những thay đổi sau khóa học vô cùng tuyệt vời. Con trai tôi đã có thể ngừng dùng thuốc và điểm học tập từ C đã nâng lên mức A. Kiểm soát tâm trí đã cho con tôi kiến thức giúp con có sức mạnh để thay đổi."

Điểm của một học sinh khác ở trường trung học cơ sở đã nhảy từ điểm C trước khóa học lên điểm A sau đó. Vẫn còn một em khác thi trượt bài kiểm tra chính tả. Sau khóa học, cô bé đã đạt điểm A tất cả các bài kiểm tra chính tả của mình, và trong vòng một năm, khả năng đọc của cô bé đã tăng cấp từ lớp bốn lên lớp chín.

Không có cách nào để so sánh những người đã chọn tham gia khóa học với những người không tham gia khóa học, hoặc để đo

lường sự khác biệt giữa hai nhóm sau đó, vì tại ba trường trung học nơi tiến sĩ De Sau đã thực hiện thử nghiệm đo lường chất lượng của mình, hầu như tất cả học sinh đã đăng kí học khóa kiểm soát tâm trí.

Tuy nhiên, cơ hội đã đến. Tại Đại học Scranton, ở Scranton, Pennsylvania, Giáo sư Donald L. Angell của Bộ Nguồn Nhân lực đã cung cấp khóa học cho các học viên sau đại học chuyên ngành tư vấn phục hồi chức năng. Số lượng học viên không tham gia khóa học ở mức đủ lớn, cho phép ông và tiến sĩ De Sau nghiên cứu một số khác biệt. Họ đưa ra một bài kiểm tra tương tự thiết kế riêng cho người lớn, cho 35 sinh viên tham gia khóa học và 35 sinh viên không tham gia.

Sự khác biệt giữa hai nhóm đã xuất hiện ngay từ trước khóa học. Theo kết quả trắc nghiệm, những người chọn tham gia khóa học tỏ ra cởi mở hơn, sẵn sàng trải nghiệm và tự chủ hơn. Những người không muốn tham gia khóa học là những người truyền thống hơn, bị ràng buộc bởi những quy tắc và thực tế hơn.

Một tháng sau khóa học, hai nhóm đã tiến hành kiểm tra lại, trong khi những khác biệt ban đầu vẫn còn, những điểm khác biệt đáng kể khác đã tăng lên: Nhóm tham gia khóa học kiểm soát tâm trí ổn định hơn về mặt cảm xúc và trưởng thành, tự tin hơn, thoải mái hơn so với nhóm còn lại.

Tóm lại, nghiên cứu này gợi ý rằng những người chọn sử dụng kiểm soát tâm trí khác với những người không sử dụng, và một khi họ sử dụng nó, họ sẽ được lợi.

*

Việc nâng cao lòng tự trọng là quan trọng đối với tất cả mọi người, nó còn có ý nghĩa quan trọng trong việc cứu sống người nghiện ma túy đang vật lộn để thoát khỏi chứng nghiện này. Tuy kinh nghiệm sử dụng kiểm soát tâm trí để giúp đỡ những người nghiện ma túy còn hạn chế, nhưng thực tế đã cho thấy là kiểm soát tâm trí có hiệu quả đối với những ca bệnh này.

Paul Grivas, đồng giám đốc của Mind Control ở Manhattan, muốn xem kiểm soát tâm trí có thể làm gì cho những người nghiện. Ông bắt đầu với bốn người nghiện, hai trong số họ nghiện thuốc giảm đau *methadone*, hai người còn lại vẫn đang sử dụng *heroin*. Hai người dùng *methadone* nhận thấy khóa học này hữu ích, nhưng nó không giúp họ thoát khỏi cơn nghiện. Tuy *methadone* có khả

năng gây nghiện cao nhưng được sử dụng trong nhiều chương trình cai nghiện, để giải phóng người nghiện khỏi *heroin*. Hai người nghiện này cho biết việc ngưng sử dụng *methadone* rất đau đớn về thể chất, những cơn đau này nghiêm trọng đến mức họ không thể tập trung vào các bài tập kiểm soát tâm trí.

Một trong những người nghiện *heroin* phải đối mặt với khủng hoảng gia đình vào ngày đầu tiên của khóa học và đã bỏ học. Người còn lại có thể tự cai nghiện – không tái nghiện ma túy trong vài tháng sau khóa học. Sau đó, anh ta gọi điện cho Grivas để báo rằng anh ta lại bắt đầu sử dụng *heroin*. Anh ấy yêu cầu học lại khóa học. Ông Grivas dành một ngày để củng cố những bài học kiểm soát tâm trí cho anh ta, và một lần nữa anh ta dứt được cơn nghiện. Nhiều tháng sau anh vẫn kiểm soát được cơn nghiện, rồi anh ta rời đi và ông Grivas mất liên lạc.

Nỗ lực thứ hai để giúp đỡ những người nghiện thông qua kiểm soát tâm trí là một dự án cộng đồng ở Bronx, New York, với 18 người nghiện. Một vài người trong số họ là quản trị viên và nhân viên của chính dự án. Những người tham gia khóa học cho biết họ cảm thấy kiểm soát được bản thân hơn bao giờ hết. Vài tháng sau, một số người cho biết họ thậm chí có thể truyền lại một phần khóa huấn luyện cho gia đình. Việc kiểm tra độ tin cậy trước và sau khóa học không thể thực hiện được bởi vì sau ba tháng nhiều người trong số 18 người ban đầu đã bỏ học.

Có bài học nào rút ra được từ hai kinh nghiệm này không? Có, Paul Grivas nói. Mặc dù vẫn chưa có bằng chứng thống kê, nhưng kinh nghiệm của ông chỉ ra hai điều:

Thứ nhất, kiểm soát tâm trí không nên bước vào cuộc sống của một người nghiện chỉ trong 48 giờ và sau đó bước ra, bỏ mặc anh ta với phần đời còn lại. Đối với hầu hết chúng ta, khóa học kiểm soát tâm trí là một trải nghiệm biến đổi vĩnh viễn, nhưng đối với người nghiện nhiều năm, có lẽ cả đời, sống trong môi trường tiêu cực mạnh mẽ khó lòng vượt qua, cộng với chứng nghiện về tinh thần và thể chất, họ cần phải có một thời gian bồi dưỡng thường xuyên và lâu dài. “Hãy cho tôi một chương trình cai nghiện ma túy để tôi có thể làm việc này,và tôi chắc rằng tôi sẽ thu được kết quả.”

Thứ hai, chính người nghiện cũng nhận thức được sự mất kiểm soát bản thân khi sử dụng ma túy, nhưng vẫn không thể vượt qua, nên họ dễ dàng đồng ý tham gia huấn luyện kiểm soát tâm trí hơn nhiều người khác. Ông Grivas tin rằng lí do là kiểm soát tâm trí liên quan đến một trạng thái ý thức bị thay đổi. Trong khi hầu hết mọi

người chưa bao giờ thay đổi ý thức của họ, người nghiện ma túy đã làm điều đó thường xuyên. Chỉ có điều anh ta chưa đạt được tới mức độ hữu ích của tâm trí nơi anh ta giành được quyền kiểm soát, mà thường là đánh mất khả năng ấy. Đây chính là điểm khiến kiểm soát tâm trí trở nên đặc biệt hứa hẹn đối với những người nghiện.

Mặc dù chưa có nghiên cứu sâu rộng nào về lĩnh vực này, nhưng những câu chuyện thành công thường xuyên từ các học viên tốt nghiệp đã đủ để thấy rằng sự tự tin của ông Grivas về kiểm soát tâm trí là có cơ sở.

Đây là tự thuật của một học viên tốt nghiệp đã tự chữa khỏi chứng nghiện của mình vào năm 1971. Đến giờ anh ta vẫn sống thật "lành mạnh":

> Tôi biết mình đã gặp phải một vấn đề nghiêm trọng: nghiện heroin. Tôi tham gia một khóa học kiểm soát tâm trí, được tuyên bố là một trong những cách giúp mọi người loại bỏ những thói quen không mong muốn, tôi hi vọng sẽ giúp ích cho bản thân khi tôi đã thử hầu hết các phương pháp cai nghiện ma túy. Nó vượt quá mức hiểu biết hiện tại của tôi. Trong tâm trạng hoài nghi sau khi đã đến bác sĩ tâm thần, nhà trị liệu tâm lí, chương trình methadone và bệnh viện, tôi sẵn sàng thử bất cứ điều gì! Tôi tin rằng mình sẽ không thể sống thêm ba năm nữa cho đến sinh nhật lần thứ 30 của mình trừ khi tôi ngừng sử dụng heroin và từ bỏ lối sống phải kiếm được ma túy trị giá 200 USD mỗi ngày.
>
> "Thói quen không gì khác hơn là những ấn tượng trên các tế bào não đã được củng cố bằng cách lặp lại," huấn luyện viên kiểm soát tâm trí nói với tôi như vậy. "Bạn hãy thay đổi việc lập trình đó ở cấp độ nguyên nhân hay tiềm thức, và bạn sẽ thay đổi các khuôn mẫu hành vi ở cấp độ ảnh hưởng hay ý thức bên ngoài." Lời dạy này có ý nghĩa đối với tôi về mặt logic, nhưng cảm xúc của tôi lại đang nói với tôi rằng, tôi cần phải sử dụng ma túy để giảm bớt sự nhạy cảm của bản thân với cuộc sống và những cảm xúc tiêu cực mà tôi có về bản thân. Sau đó, huấn luyện viên chỉ dẫn cho chúng tôi một kĩ thuật để thay đổi hình ảnh bản thân, từ một người yếu ớt, không có ý chí, kém hiệu quả thành một con người tự tin, tự chủ và khỏe mạnh.
>
> Vẫn còn những hoài nghi, nhưng với một tia hi vọng, tôi bắt đầu thay đổi bản thân trong trí tưởng tượng của mình ở cấp

độ Alpha. Tôi lập trình cho mình ba lần một ngày, sáng, trưa và tối, rằng đến ngày 20 tháng 7, tức là 30 ngày kể từ ngày lập trình lần đầu tiên, tất cả ham muốn ma túy sẽ biến mất vĩnh viễn. Trong 30 ngày, tôi tiếp tục sử dụng ma túy nhưng giảm lượng sử dụng từ từ, tôi lập kế hoạch ngưng sử dụng ma túy hoàn toàn vào ngày mục tiêu.

Vào ngày trọng đại của tháng Bảy đó, tôi đã ngừng sử dụng ma túy và không bao giờ sử dụng chúng nữa. Hoàn toàn không giống như nhiều lần trước, khi tôi ngừng sử dụng ma túy nhưng rồi quay lại với nó chỉ vài ngày hoặc vài tuần sau đó. Lần này cảm giác "ruột" của tôi là tôi thực sự không còn ham muốn với ma túy. Không cần đến ý chí, không dùng thuốc thay thế, không phải kìm nén cảm xúc và ham muốn. Nó đã có tác dụng! Cuối cùng tôi đã thoát khỏi ma túy!

Nghiện rượu, một chứng nghiện khác, phổ biến hơn nhiều so với nghiện ma túy và làm đen tối nhiều cuộc đời của hàng triệu người chỉ riêng ở Hoa Kì. Các nạn nhân của nó cũng có mong muốn vượt qua cảm giác bất lực, thất bại và mặc cảm, xây dựng sự tự tin và bình tĩnh để dễ dàng có sức khỏe trở lại.

Năm 1973, 15 người nghiện rượu đã tham gia sử dụng kiểm soát tâm trí, một phần dự án nghiên cứu của Tiến sĩ De Sau, tại một khu giáo dưỡng. Ông đã thực hiện cùng một bài trắc nghiệm tính cách mà ông đã sử dụng trước đó với các học viên cao học tại Đại học Scranton, và như mọi lần, ông tiến hành hai kiểm tra trước và sau khóa học.

Sự tương phản rõ nét nhất giữa những người này trước và sau khi tham gia khóa học là ở *hành vi thao túng.* Có một sự dịch chuyển trong hồ sơ nhóm, từ sự kiểm soát ngấm ngầm các sự kiện sang sự nhiệt tình và cởi mở hơn trong việc theo đuổi các mục tiêu, một sự thay đổi chỉ xuất hiện ngẫu nhiên một lần trong cả trăm lần. Những thay đổi khác về cơ bản tuân theo mô hình đã thấy ở các học sinh trung học và học viên sau đại học được mô tả trước đó. Cả 15 người này đều có sức mạnh bản ngã và sự tự tin cao hơn, thoải mái hơn và cởi mở hơn với những trải nghiệm mới, thật đáng quý đối với bất kì ai đang phải vật lộn để thoát khỏi rượu.

Một trong những thay đổi quan trọng nhất là giảm độ "nhạy cảm với mối đe dọa" hay còn gọi là sự lo lắng. Tiến sĩ De Sau đã viết, "Khu vực của não nhạy cảm với mối đe dọa, với độ căng thẳng cao và việc hoạt động quá mức, có tầm quan trọng đáng kể trong việc hiểu hành vi của người nghiện rượu. Rất có thể người nghiện

rượu sử dụng rượu như một phương tiện để cố gắng cân bằng các triệu chứng về tinh thần/thể chất của họ. Họ coi rượu như một chất xúc tác giúp cân bằng tâm trí/cơ thể trong tình huống bị đe dọa và giúp giảm bớt mức độ lo lắng đó. Cải thiện sự hiểu biết về bản thân và khả năng xử lí lo lắng dường như là một giải pháp thay thế có ý nghĩa cho chứng nghiện rượu."

Giám đốc của khu giáo dưỡng[22] đã báo cáo tình hình hoạt động của từng sinh viên trong số 15 sinh viên mới tốt nghiệp khóa học kiểm soát tâm trí 6 tháng sau đó. (Để bảo vệ quyền riêng tư của họ, họ chỉ đơn giản được gọi là "đối tượng" hoặc "S" chứ không phải bằng tên.)

---

[22] *Khu giáo dưỡng là một định chế dành cho những người đã phạm tội hoặc có xu hướng lạm dụng ma túy nhằm giúp họ học (hoặc học lại) những kĩ năng cần thiết để tái hòa nhập xã hội và hỗ trợ và chăm sóc bản thân tốt hơn.*

Đối tượng 1: Không tái nghiện kể từ khi trải qua chương trình phục hồi 90 ngày. Sau khóa học kiểm soát tâm trí, đã tiến bộ từ một người rất thụ động, khép kín thành một người nhã nhặn, dễ gần và là tay hài hước thâm thúy.

Đối tượng 2: Kể từ khi dùng kiểm soát tâm trí, không bị tái phát gì và đã rời bỏ nơi cư trú và bỏ ngang chương trình điều trị ở khu giáo dưỡng. Có vẻ như "S" đang phát triển khỏe mạnh, trở nên tự tin hơn vào bản thân.

Đối tượng 3: Không tái phát sau khi điều trị phục hồi chức năng tại bệnh viện. Kể từ khóa học kiểm soát tâm trí đã có những tiến bộ rõ ràng trong chương trình cai nghiện 12 bước của tổ chức Alcoholics Anonymous (AA)[23]

---

[23] *Alcoholics Anonymous (Người nghiện Ẩn danh) là một tổ chức quốc tế hỗ trợ lẫn nhau được thành lập năm 1935 ở Akron, Ohio. Nhằm giúp đỡ người nghiện.*

Đối tượng 4: Không tái phát kể từ khi nhập viện trước khi dùng kiểm soát tâm trí. Khóa học kiểm soát tâm trí đã củng cố rất rõ ràng chương trình trị liệu người này tham dự.

Đối tượng 5: Không tái nghiện kể từ khi ra khỏi chương trình phục hồi.

Đối tượng 6: Không tái phát. Cảm thấy hạnh phúc hơn. Sự cải thiện được thể hiện qua sự ổn định rõ ràng của cả gia đình anh. Điểm của anh ấy ở trường đại học cũng được cải thiện.

Đối tượng 7: Cho đến nay chưa tái nghiện. Sau khóa học kiểm soát tâm trí, "S" đã ngừng chương trình AA. Tuy nhiên, rõ ràng là anh ấy đang sống theo triết lí của AA. Các mối quan hệ trong gia đình dường như cũng đang được cải thiện.

Đối tượng 8: Không tái nghiện kể từ khi tham gia khóa học kiểm soát tâm trí. Mối quan hệ gia đình được cải thiện đáng kể. Thay đổi từ kiểu người hay chỉ trích, hay giận dữ sang dễ mến và biết yêu thương những người xung quanh.

Đối tượng 9: "S" là một phụ nữ, không tái nghiện và hiện đã quay trở lại làm việc.

Đối tượng 10: Không tái nghiện. Hiện tại hướng tới mục tiêu và chắc chắn đã thay đổi những hạn chế của bản thân, đang tìm kiếm cơ hội để đạt được thành tích cao hơn.

Đối tượng 11: "S" đã nói rằng kể từ khi sử dụng kiểm soát tâm trí, cuộc sống của anh ấy đang dần trở nên tốt hơn, điều này thể hiện rõ ở cảm giác hạnh phúc, cuộc sống gia đình tốt và công việc thuận lợi hơn. Không có sự tái phát nào.

Đối tượng 12: Có 12 năm tham gia chương trình AA. Kể từ khi dùng kiểm soát tâm trí, đã có một lần tái phát ngắn trong thời gian dưới một giờ. Không tái phát tiếp.

Đối tượng 13: Không tái phát kể từ xuất viện ở nơi tham gia chương trình phục hồi chức năng. Kể từ khi sử dụng kiểm soát tâm trí, đang dần dần thay đổi. Sự cải thiện được ghi nhận trong công việc cũng như trong đời sống gia đình,...

Đối tượng 14: Kể từ khi tham gia khóa học kiểm soát tâm trí, đã có một số lần tái phát, tất cả các lần tái phát đều tự khỏi. Anh ta đã không phải nhập viện vì bất kì lần tái phát nào như trước khi sử dụng kiểm soát tâm trí.

Đối tượng 15: Có 8 năm liên tục trong chương trình AA. Nhập viện bốn lần trước khi tham gia khóa học kiểm soát tâm trí. "S" bỏ trị liệu hoặc tái phát gián đoạn trong thời gian này. Kể từ khi tham gia khóa học kiểm soát tâm trí, "S" đã trải qua bốn lần tái phát, hai trong số đó phải nhập viện trong thời gian ngắn.

Kiểm soát tâm trí rõ ràng là một sự thúc đẩy mạnh mẽ trong cuộc đấu tranh của 15 trường hợp nghiện rượu này, trừ người cuối cùng.

Tất nhiên, một nghiên cứu nhỏ này không đủ để chứng minh rằng đã đến lúc kiểm soát tâm trí nên được chấp nhận như một phần không thể thiếu trong việc điều trị nghiện rượu. Song, việc cải thiện cảm giác hạnh phúc đã trở nên đồng nhất trước và sau các cuộc kiểm tra đối với các học viên và bệnh nhân tâm thần cho thấy rằng, những người đang tìm kiếm những cách tốt hơn để giúp đỡ người nghiện rượu nên thử huấn luyện kiểm soát tâm trí.

*

Có một tình trạng khác liên quan đến lòng tự trọng bị suy giảm, tuy cũng do bản thân tự áp đặt giống như nghiện ma túy hoặc rượu, nhưng phổ biến hơn, đấy là sự nghèo đói. Nguyên nhân của sự nghèo đói và các biện pháp khắc phục nó đã được tranh luận từ khi có xã hội loài người. Kiểm soát tâm trí không đi vào cuộc tranh luận này, nhưng nó có thể giúp ích rất nhiều trong việc thuyết phục những người này tập hợp sức mạnh của bản thân và giúp đỡ chính mình.

Điều này đối với một số người nghe có vẻ như thể khi thuyết phục người nghèo tự giúp mình, chúng ta đang cho rằng họ phải chịu trách nhiệm về sự nghèo khó của chính họ. Rõ ràng không phải là như vậy, nhưng mỗi người nghèo có thể giúp bản thân thoát ra khỏi giới hạn, khi họ tìm thấy trong kiểm soát tâm trí những gì tất cả những người khác tìm thấy: kiểm soát tốt hơn cuộc sống của chính mình.

Nỗ lực nghiêm túc đầu tiên để tìm ra mức độ hữu ích, nếu có, khiến kiểm soát tâm trí có thể là một phần của chương trình phục hồi chức năng trong công tác xã hội là một nghiên cứu trên 41 nam giới và phụ nữ đang sống nhờ trợ cấp của chính phủ.

Ai cũng biết rằng khi một người nhận ra mình đang thất nghiệp, anh ta như bị giáng một đòn mạnh vào lòng tự trọng của bản thân. Điều này khiến anh ấy khó suy nghĩ và hành động theo cách riêng của mình để giải quyết vấn đề của mình. Với một người tự ti về bản thân sau khi đã nộp cả đống đơn xin việc nhưng đều thất bại, thì việc tiếp tục thực hiện các cuộc phỏng vấn xin việc mờ nhạt chỉ kéo dài thời gian thất nghiệp và làm giảm lòng tự trọng của anh ta nhiều hơn. Điều này cuối cùng có thể dẫn đến việc anh ta sẽ phải nhận trợ cấp thất nghiệp. Giá như có điều gì đó can

thiệp vào vòng xoáy đi xuống này và tạo ra cú hích thúc đẩy lòng tự trọng của người thất nghiệp, thì người đó sẽ ở một vị trí thuận lợi hơn để tự giúp mình.

Đại khái đây là lời giải thích của Larry Kildore, giám đốc Sở Dịch vụ Xã hội quận Ottawa ở Michigan. Ông đã tự mình tham gia khóa học kiểm soát tâm trí và biết khóa huấn luyện có thể làm được gì. Câu hỏi duy nhất trong đầu ông là liệu có thể đo lường kết quả hay không và các phép đo sẽ như thế nào.

Để thiết kế dự án nghiên cứu và thực hiện thử nghiệm, Larry Kildore và Tiến sĩ De Sau đã tìm đến Tiến sĩ James Motiff thuộc Khoa tâm lí của Đại học Hope ở Holland, Michigan. Đầu tiên, họ chọn bài trắc nghiệm đánh giá bản thân Tennessee với sáu trang câu hỏi, được sử dụng rộng rãi để đo lường 5 khía cạnh trong quan điểm của một người về bản thân và các mối quan hệ: thể chất, đạo đức cá nhân/ đạo đức xã hội, cá nhân, gia đình và xã hội. Bài kiểm tra được thực hiện hai lần, một lần trước khóa học và một lần sau đó.

Chỉ riêng điều này có thể khiến một số người coi kết quả trắc nghiệm Tennessee chỉ là *Hiệu ứng Hawthorne.* Vào giữa những năm 20 và đầu những năm 30 thế kỉ XX, công ty Western Electric đã khởi động một dự án lớn nghiên cứu những thay đổi khác nhau trong điều kiện làm việc có thể cải thiện tinh thần của nhân viên tại nhà máy Hawthorne ở Chicago. Bất kể công ty đã làm gì, tinh thần nhân viên đều tăng vọt. Họ tăng thêm đặc quyền cho nhân viên, tinh thần tăng vọt. Họ giảm bớt các điều kiện làm việc, tinh thần cũng tăng vọt. Kết luận thật đơn giản là mọi người cảm thấy vui mừng vì được chú ý, và điều này thể hiện ở tinh thần được cải thiện.

Để đo lường Hiệu ứng Hawthorne, Tiến sĩ Motiff đã tiến hành trắc nghiệm Tennessee trên một nhóm người khác đang hưởng phúc lợi, những người này không tham gia khóa học kiểm soát tâm trí. Họ làm bài kiểm tra hai lần, nhưng khác với nhóm kiểm soát tâm trí, họ không có trải nghiệm gì đặc biệt giữa hai bài kiểm tra này. Kết quả là không có Hiệu ứng Hawthorne.

Những người tham gia huấn luyện kiểm soát tâm trí có quan điểm hoàn toàn khác về bản thân. Những thay đổi mà trong một số trường hợp vượt quá khả năng xảy ra với tỉ lệ một trên hàng triệu. Những thay đổi rất đáng kể ở tất cả các hạng mục: Các sinh viên mới tốt nghiệp thấy mình là những người tốt hơn nhiều so với những gì họ nghĩ trước đó, và cảm thấy tự tin hơn vào khả

năng giải quyết vấn đề của chính mình. Mức độ thay đổi khiến Tiến sĩ Motiff phải thốt lên rằng dữ liệu mà ông thu được "là quan trọng nhất mà tôi từng thấy". Một báo cáo về nghiên cứu này cho biết:

> Đã có một số lo ngại về cách một người mẹ đang nhận trợ cấp sẽ phải đột ngột tiếp nhận triết lí lạc quan "tốt hơn và tốt hơn" của kiểm soát tâm trí trong lúc bà đang chìm sâu trong nỗi đau khổ của mình. Song, mối quan tâm đó nhanh chóng bị cuốn trôi đi... vào cuối tuần thứ hai. 100% những người đăng kí ban đầu đã trở lại để hoàn thành khóa học. Sự im lặng nhút nhát ban đầu đã không còn, giờ đây là những cuộc trò chuyện sôi nổi, có nguy cơ biến buổi học thành một cuộc họp đông đảo, có tác dụng phục hồi niềm tin.
>
> Hầu như tất cả mọi người đều có điều gì đó mang tính xây dựng để chia sẻ, một quan hệ gần gũi trở lại với con cái của họ, chứng đau đầu kinh niên biến mất, giảm thất vọng, giảm cân,... Một bà mẹ trẻ rạng rỡ vì đã sử dụng kĩ thuật chiếc gương tâm trí để tìm ra nơi đang thuê người làm việc và chỉ thấy một bàn tay đang viết séc. Ngày hôm sau, cô nhận được công việc mà cô hằng mong muốn.

Nói chung, bệnh tật là một trạng thái tinh thần, một hình ảnh bản thân bị tổn thương, nó đưa một người vào nhà tù tâm trí, đối xử thô bạo và tàn nhẫn với anh ta khi anh ta ở đó. Đấy là trạng thái của tâm trí thường đảm bảo rằng người bệnh sẽ nhanh chóng trở lại nhà tù của anh ta khi anh ta được "tự do". Thứ tự do mà kiểm soát tâm trí có thể mang lại cho tù nhân là thứ tự do có thể phá vỡ những ức chế tinh thần mà nhiều người trong chúng ta biểu hiện ra "bên ngoài" thông qua những hiện tượng như đau đầu, ung nhọt, mất ngủ, và thất bại trong công việc, cuộc sống, còn đối với tù nhân thì đó là những bức tường và song sắt.

Kinh nghiệm hạn chế của kiểm soát tâm trí trong nhà tù chỉ ra rằng, nó dẫn đến một môi trường ít khắc nghiệt hơn. Thời gian trong lao tù không còn là những thời giờ trống rỗng, bị luật pháp cưỡng chế lấy đi khỏi cuộc sống của một người, mà là một phần phong phú của chính cuộc sống – thời gian để trưởng thành và tự khám phá. Kiểm soát tâm trí không thể khiến nhà tù trở thành nơi ẩn náu của hạnh phúc, nhưng nó có thể biến nhà tù thành nơi văn minh hơn để phát triển.

Mặc dù các nghiên cứu thống kê chưa được thực hiện, nhưng kinh nghiệm cá nhân của các tù nhân và người hướng dẫn của họ tỏ ra

thuyết phục hơn nhiều. Lee Lozowick, khi còn là điều phối viên khu vực của Mind Control ở New Jersey (ông từ chức vào đầu năm 1976 để thành lập cộng đồng Hohm), đã 7 lần dạy khóa học kiểm soát tâm trí tại nhà tù Rahway bang New Jersy, 4 lần cho tổng số 60 tù nhân, và 3 lần cho nhân viên nhà tù.

Ông nói: "Không có gì phải thắc mắc về những lợi ích mà các tù nhân và nhân viên nhận được từ khóa học. Bạn có thể nhìn thấy điều đó trên khuôn mặt của họ." Các quan chức đã rất ấn tượng với kiểm soát tâm trí đến nỗi các tù nhân đang học lấy bằng đại học đã được cấp tín chỉ cho khóa học.

Ronald Gorayeb, người kế nhiệm chức vụ của ông Lozowick tại Mind Control, đã cung cấp khóa học cho 10 tù nhân tại nhà tù quận Passaic ở New Jersey. Một người đàn ông đang tham gia dở dang khóa học thì mãn hạn tù. Anh ta muốn trở lại nhà tù để hoàn thành nó nhưng các viên chức nhà tù buộc lòng phải từ chối. Một người khác yêu cầu được biệt giam sau khóa học để giúp anh ta thiền định và các viên chức nhà tù đã đồng ý. Một người khác nữa đã sử dụng kĩ thuật màn hình tâm trí để lập trình tìm kiếm việc làm ở bên ngoài. Anh ta đã tìm được một công việc và đó là tất cả những gì anh ta cần để được ân xá.

Chương 18

Kiểm soát tâm trí trong hoạt động kinh doanh

Hãy tưởng tượng niềm tin vào cái gọi là *Định luật Murphy*[24]: "Khi một điều tồi tệ có thể xảy ra, nó sẽ xảy ra", rồi đột ngột khám phá ra rằng không có định luật nào như thế cả, thay vào đó, *Tuyên ngôn Nhân quyền vũ trụ* mà José đã viết về nó. Bạn cảm thấy may mắn hơn bởi vì bạn may mắn hơn.

---

[24]*Còn gọi là Định luật bánh bơ: Một phát biểu của chuyên gia tên lửa người Mĩ Edward Murphy vào năm 1949, dựa trên quan sát rằng nếu bạn đánh rơi miếng bánh sandwich có trét bơ lên một mặt, thì chắc chắn trong đa số lần, miếng bánh của bạn sẽ rơi úp mặt có bơ xuống đất. Phát biểu này bị nhiều người phủ nhận và biến thành câu nói đùa chỉ sự xui xẻo. Năm 1995, nhà vật lí người Anh Robert Matthews mới tìm ra công thức toán học cho định luật này và ông được nhận giải Nobel Vậy lí 1996.*

Rất nhiều người tốt nghiệp kiểm soát tâm trí nói rằng đây là điều thường xảy ra trong công việc của họ. Người bán hàng thấy khách hàng cởi mở hơn với mình. Nhà khoa học bất ngờ tìm ra câu trả lời cho những vấn đề khó hiểu. Vận động viên chuyên nghiệp đạt thành tích cao hơn. Người thất nghiệp tìm được việc làm. Những người đang làm việc thích công việc của họ hơn.

Michael Higgins, Giám đốc Phát triển Việc làm tại Hoffmann-La Roche Inc., ở Nuuey, New Jersey, cho biết: "Khi tôi gặp gỡ những học viên tốt nghiệp khóa học kiểm soát tâm trí trong công ty, tôi nhận thấy thái độ tích cực nhất quán và sự vui vẻ phát ra từ họ, và tôi tiếp tục trải nghiệm điều này."

Hoffmann-La Roche là một trong những nhà sản xuất dược phẩm

lớn trên thế giới. Higgins nói: "Phát ngôn này có thể làm bạn ngạc nhiên vì nó đến từ một nhà sản xuất thuốc an thần, nhưng chúng tôi đang tìm kiếm các phương pháp thay thế thuốc để đạt được sức khỏe tinh thần tốt hơn. Đây là một trong những động lực để chúng tôi bắt đầu khám phá kiểm soát tâm trí Silva vào năm 1973."

Một lí do khác thúc đẩy ông Higgins nghiên cứu khóa học là vì rất ít nhân viên có năng lực xuất sắc của bất kì công ty nào chịu làm việc hiệu quả hết sức mình. Những gì ông tìm thấy ở khóa học kiểm soát tâm trí đã thúc đẩy ông lên kế hoạch cho một dự án thử nghiệm, mà ban đầu do công ty hỗ trợ, và sau đó xây dựng đủ năng lực để tự phát triển. Ông thông báo kế hoạch, có 50 đăng kí người trong một đêm. Mục sư Albert Gorayeb tại nhà thờ khu Paterson – một huấn luyện có tiếng của Mind Control, cũng tham gia vào dự án này.

Kế hoạch đã thành công. Bây giờ, sau ba năm, có hơn 300 học viên tốt nghiệp khóa học tại nhà máy: các giám đốc điều hành hàng đầu, nhà khoa học, thư kí, kĩ sư, trợ lí phòng thí nghiệm và quản lí nhân sự,... Một số tham gia khóa học dưới sự tài trợ của công ty, nhiều người tự bỏ tiền túi đi học.

"Tôi bị thu hút bởi những nhà nghiên cứu tham gia khóa học. Ban đầu họ là những người thích chế giễu mạnh mẽ nhất, nhưng hóa ra lại là những người nhiệt tình nhất", ông Higgins nói. Dưới đây là một số nhận xét từ các học viên tốt nghiệp khóa học kiểm soát tâm trí của Hoffmann- La Roche, đăng trên tờ báo Inside Roche của nhà máy:

> Từ một giám đốc kinh doanh: "Nó đã cho tôi nhận thức mới về bản thân và tầm quan trọng của việc tương tác và làm việc với đồng nghiệp. Tôi đang áp dụng những gì đã học bằng cách cố gắng phát triển khả năng phân luồng các sở thích và thành tích của mình để bớt lãng phí thời gian và tích cực hành động."
>
> Từ một trợ lí hóa sinh: "Tất cả thái độ tinh thần của tôi đã thay đổi, kết quả là tôi tin rằng những điều tốt đẹp thực sự xảy ra khi bạn nhìn cuộc sống một cách tích cực. Thật ngạc nhiên là khi chúng ta hài lòng và khoan dung với nhau, nồng ấm chan chứa biết bao nhiêu."
>
> Từ một nhà quản trị nhân sự: "Đó là một trong những điều tuyệt vời nhất đã xảy ra với tôi, và tôi coi đó là một đặc ân khi

được tham gia. Khóa học nhấn mạnh tư duy tích cực đã giúp tôi phát triển nội tâm và xây dựng sự tự tin."

Từ một giám sát viên dịch vụ nhà máy: "Về mặt tinh thần, tôi cảm thấy tốt hơn. Tôi không còn lo lắng nhiều như trước, cũng không xử lí mọi việc như thể đang xảy ra tình thế khẩn cấp, đó là nhờ tôi đã học được cách thư giãn và kiểm soát những cơn đau đầu của mình. Chìa khóa để thành công là niềm tin."

Từ một nhà phân tích hệ thống cấp cao: "Sự tự tin gia tăng và cảm giác hạnh phúc nói chung là kết quả của khóa học. Điều này dạy chúng ta cách nhận ra những khía cạnh căn bản thường bị bỏ qua. Ví dụ, chương trình nâng cao độ nhạy cảm với người khác giúp chúng ta nhận thức rõ hơn về những trải nghiệm trực quan mà lí trí có xu hướng phủ nhận."

Một doanh nghiệp được xây dựng từ đầu bằng các kĩ thuật kiểm soát tâm trí là Idea Banque, Inc., ở Chicago. Đây là một tổ chức hợp tác dành cho những học viên tốt nghiệp kiểm soát tâm trí, ở đó phát triển những sản phẩm có thể bán trên thị trường. Nó bắt đầu khi Richard Flerro, người phụ trách các hoạt động của Mind Control ở khu vực Chicago, đặt ra một vấn đề marketing phức tạp để xem liệu loại trực giác do trạng thái Alpha và Theta khơi dậy có thể dẫn đến câu trả lời thực tế hay không. Ông Herro, với kinh nghiệm 10 năm làm cố vấn tiếp thị, đã có một câu trả lời vô cùng hoàn hảo. Ông ấy đã mất 10 năm để tìm ra nó. Những người tốt nghiệp khóa học kiểm soát tâm trí cũng đã tìm ra những câu trả lời tương tự ông Herro nhưng chỉ trong trong 10 phút.

Ông Herro nói: "Tôi khá mong đợi một điều gì đó như thế này, nhưng điều tôi không ngờ tới là những người không có học vấn kĩ thuật đã giải quyết các vấn đề kĩ thuật tốt hơn nhiều so với các chuyên gia. Họ không bị bó buộc vào logic và có thể khám phá nhiều khả năng hơn. Tôi phải kết luận rằng, trí thông minh tổng hợp của hai mươi người ở cấp độ thiền của họ, khai thác trí tưởng tượng sáng tạo của họ, hiệu quả gấp 1.000 lần trí thông minh của hai mươi người cố gắng suy luận logic để đưa ra giải pháp."

Sử dụng các kĩ thuật giải quyết vấn đề tương tự, ông đã phát minh và đăng kí sáng chế cho một phương pháp mới để chế tạo bê-tông ứng suất trước[25]. Sau đó, học viên kiểm soát tâm trí bắt đầu nghĩ ra những ý tưởng của riêng họ và cần bí quyết tiếp thị. "Đó là cách Idea Banque ra đời."

[25] *Là bê-tông trong đó thông qua lực nén trước để tạo ra và phân bố một lượng ứng suất bên trong phù hợp, nhằm cân bằng với một lượng mong muốn ứng suất do tải trọng ngoài gây ra. Với các cấu kiện bê-tông ứng lực trước thường được tạo ra bằng cách kéo thép cường độ cao. Bê-tông thường có độ chịu kéo rất nhỏ so với cường độ chịu nén, từ đó xuất hiện một loại vật liệu hỗn hợp là "bê-tông cốt thép".*

Nhìn chung, Idea Banque đã có hai năm hoạt động, với 18 phát minh đang và đã sẵn sàng đưa ra thị trường, và khoảng 20 sáng chế khác đang được sử dụng. Một là "kẻ ăn lá", phụ kiện máy cắt cỏ giúp xử lí những thảm lá mục nằm trên mặt đất. Một công ty tiếp thị các sản phẩm qua truyền hình đã mua 2.500.000 sản phẩm. Một sáng chế khác là miếng dán dính để vá các tấm lưới bị rách. Thay vì trong suốt, miếng vá mới trông bắt mắt. "Bug Plug" có màu và hình dạng giống như một con côn trùng.

Công ty họp mỗi tháng một lần để giải quyết vấn đề thông qua thiền định. Thành viên tham gia là những người có ý tưởng với lợi nhuận tiềm năng. Họ trả một khoản phí ban đầu cộng với một khoản phí nhỏ hàng tháng và chia sẻ lợi nhuận.

Một nhóm kinh doanh khác được thành lập bởi các học viên tốt nghiệp kiểm soát tâm trí ở khu vực Chicago là, hoặc từng là, một câu lạc bộ đầu tư. Một nhà môi giới chứng khoán nghĩ rằng khả năng mới của anh ta trong việc lùi hoặc tiến về phía trước đúng lúc, có thể mang lại lợi thế trong việc lựa chọn cổ phiếu. Nếu trong thời gian thiền định, bạn nhìn thấy một cổ phiếu trong tương lai, hãy mua nó ngay bây giờ và bán nó trong tương lai. Kế hoạch đã lôi cuốn ông Herro và một câu lạc bộ được thành lập. Ông Herro, nhà môi giới và các thành viên khác nhiệt tình nhưng không tin chắc lắm. Kiểm soát tâm trí đã giải quyết một loạt các vấn đề, nhưng như mọi người đã biết, chưa bao giờ dự đoán chính xác sự lên xuống của giá cả ở Phố Wall. Vì còn hoài nghi nên các thành viên đã giữ lại tiền của mình, chưa đưa chúng vào giao dịch trong 6 tháng đầu của cuộc thử nghiệm diễn ra hàng tuần.

Mỗi tuần, nhà môi giới cung cấp tên của 10 cổ phiếu. Các thành viên, trong trạng thái Alpha, hình dung bản thân trong 30 ngày tiếp theo. Họ nhìn thấy mình trong văn phòng môi giới hoặc đang đọc báo, tìm hiểu cách thức hoạt động của từng cổ phiếu. Khi họ quay lại hiện tại, tức là trạng thái Beta, những phát hiện của họ được liệt kê và cân nhắc. Khi cán cân giữa các yếu tố thuận lợi và bất lợi nằm trong khoảng từ 1 ½ đến 1 nghiêng về phía ủng hộ một cổ phiếu nào đó thì một giao dịch mua được thực hiện, chỉ là trên giấy tờ mà thôi.

Ngay từ đầu, đã nảy sinh một vấn đề. Các thành viên phát hiện ra rằng thái độ lạc quan vui vẻ, một trong những tiêu chuẩn của học viên tốt nghiệp kiểm soát tâm trí, là một hướng dẫn nghèo nàn về những gì sẽ diễn ra trên thị trường chứng khoán. Họ bắt đầu chứng kiến tất cả các cổ phiếu tăng giá. Tuy nhiên, họ học hỏi nhanh chóng và sớm thành công. "Danh mục đầu tư" của nhóm bắt đầu hoạt động tốt hơn mức trung bình của thị trường.

Một vấn đề khác được đặt ra. Với sự nhiệt tình ngày càng tăng, các nhà đầu tư ngoại cảm bắt đầu đọc tin tức về các cổ phiếu mà họ đã chọn và có nhiều thông tin hơn. Họ đưa các thông tin khách quan này vào quá trình thiền định của họ và lợi nhuận trên sổ sách của họ giảm xuống.

Để loại bỏ ảnh hưởng này, mỗi cổ phiếu được cấp một mã hiệu để không ai có thể biết tên thực của loại cổ phiếu mà anh ta đang nghiên cứu trong quá trình thiền. Kết quả được cải thiện, một lần nữa vượt xa mức trung bình của thị trường. Bây giờ, dữ liệu tích lũy trong sáu tháng đã chứng minh rằng các nhà ngoại cảm đã qua huấn luyện có thể vượt qua thị trường chứng khoán và giờ đã đến lúc bỏ tiền thật.

Quá trình chuyển đổi từ chạy thử sang đầu tư thực sự diễn ra suôn sẻ. Các thành viên kiếm được lợi nhuận thực sự. Khi thị trường đi xuống, cổ phiếu của họ cũng vậy, nhưng không nhiều bằng thị trường nói chung. Khi thị trường tăng, cổ phiếu của họ cũng vậy, thậm chí nhiều hơn thị trường. Tuy nhiên, sau khoảng một năm, trở ngại lại xuất hiện. Thị trường đi xuống nhiều hơn là đi lên. Danh mục đầu tư của nhóm cũng đi xuống, mặc dù không quá mạnh. Song, nó vẫn đi xuống và niềm tự hào mà nhóm cảm thấy về việc vượt lên trên thị trường đã bị dập tắt bởi những khoản lỗ của họ.

Bất kì nhà đầu tư sành sỏi nào cũng sẽ nói với bạn rằng tiền có thể được tạo ra thay vì bị mất đi khi thị trường lao dốc. Bạn hãy bán khống. Bạn bán một cổ phiếu ngay bây giờ, mặc dù bạn không có nó, sau đó mua và giao nó sau khi giá đã giảm. Hoàn toàn hợp pháp, nhưng như vậy là bạn đang kiếm lời từ những khoản lỗ của người khác, hay nói cách khác là bạn sẽ quan tâm đến những tin xấu, một việc không dành cho học viên kiểm soát tâm trí. Câu lạc bộ đã đình chỉ hoạt động. Khi điều này đang được viết ra, thị trường đang tăng và ông Herro báo cáo rằng các thành viên có thể bắt đầu hoạt động trở lại.

Sự quan tâm của ông Herro đối với tính hữu ích của kiểm soát tâm

trí trong kinh doanh còn mở rộng sang hoạt động thể thao. Theo ông ấy, việc này cũng giống như việc kinh doanh tiếp thị sản phẩm mới và đầu tư vào thị trường chứng khoán. Bạn có thể đã nghe nói rằng một số cầu thủ của đội bóng chày Chicago White Sox đã sử dụng kiểm soát tâm trí. Chuyện này được công bố rộng rãi vào mùa hè năm 1975, trên chương trình 60 *Minutes* của CBS-TV và chương trình *Today* của NBC-TV, phần lớn là nhờ hoạt động của ông Herro. Khi mùa bóng chày kết thúc, ông so sánh thành tích cá nhân của các cầu thủ trước (năm 1974) và sau (năm 1975) khóa học kiểm soát tâm trí. Tất cả đều được cải thiện, hầu hết là rất đáng kể.

Trong số những học viên tốt nghiệp kiểm soát tâm trí nhiệt tình nhất là nhân viên bán hàng. "Tôi đi sâu vào cấp độ tâm trí của mình và hình dung ra một cuộc gọi chào hàng thành công. Kết quả thật đáng chú ý. Mỗi tháng, tôi tự nhủ mình sẽ thu được doanh số X đô-la, đặt ra các mục tiêu ngày càng cao và tôi tiếp tục thực hiện chúng." Một nhân viên bán hàng của một công ty khá uy tín ở Phố Wall đã phát biểu như thế. Phó chủ tịch của một công ty thép nhỏ cho biết: "Tôi tự nói với bản thân, 'Tôi sẽ bán được hàng cho anh chàng này,' và nó hiệu quả. Bây giờ tôi giới thiệu nó [kiểm soát tâm trí] cho nhân viên bán hàng, đối tác của tôi, ngay cả những đứa con của tôi. Tôi nghĩ rằng tất cả mọi người đều có thể hưởng lợi từ nó, không chỉ trong công việc mà còn trong cuộc sống cá nhân của họ."

Xét về số lượng báo cáo từ học viên tốt nghiệp, kết quả ấn tượng nhất là tìm được việc làm mới. Có lẽ sự tự tin từ quá trình huấn luyện kiểm soát tâm trí đã giúp họ tin vào năng lực của bản thân, và tìm kiếm một công việc tốt hơn, dễ dàng hơn khi họ tham gia các cuộc phỏng vấn xin việc. Chỉ riêng hai điều này đã đủ để tạo cơn sóng triều trong sự nghiệp của một người.

Một nhiếp ảnh gia đột ngột bị mất việc, và anh ta đã viết cho giảng viên của mình:

> Nếu điều này xảy ra cách đây 5 năm, với tất cả các lí do biện minh có thể tìm được trên thế giới, tôi sẽ mò đến quán bar gần nhất, say khướt, rống lên ông ổng... và khóc than cho số phận của một gã thất nghiệp bên cạnh tôi.
>
> Bây giờ với kiểm soát tâm trí, tôi có thể tách các đám mây và chụp ảnh từ trên không mà không có bóng trên mặt đất, ngay lập tức chữa lành những vết cắt và bầm tím, đồng thời tìm thấy những bài báo bị mất, chỉ bằng cách nhìn trên màn hình

tâm trí. Tôi không lo lắng chút nào về việc liệu rằng tôi có thể tìm cho mình một công việc khác hay không.

Tất cả những gì tôi làm là vào cấp độ thiền của mình và tôi thấy mình sẽ vào đại học, điều mà tôi nghĩ đó là một cuộc nổi loạn khi nhìn vào thực tế rằng tôi đã tốt nghiệp đại học. Tuy nhiên, sau khi xem xét và cân nhắc điều kiện của bản thân, tôi thấy rằng mình đủ tiêu chuẩn theo luật hỗ trợ cựu chiến binh và sẽ nhận được 400 đô-la cho nỗ lực này, và cộng với 300 đô-la trợ cấp thất nghiệp, vậy là tôi có 700 đô-la mang về nhà, nhiều hơn 200 đô-la so với số tiền tôi từng kiếm được khi vẫn còn đi làm. Thêm vào đó, tôi có thể bán các bức ảnh chụp cho các hãng tin AP, UPL và các tạp chí.

Một người khác đã phục hồi sau khi mất việc đột ngột là một sinh viên mới tốt nghiệp ở New York. Anh ta gọi cho José một cuộc điện thoại giận dữ và nói, "Bây giờ hãy nói cho tôi biết về kiểm soát tâm trí!" José bình tĩnh bảo anh ta tiếp tục làm việc với màn hình tâm trí của mình và các kĩ thuật khác. Ba ngày sau, anh gọi cho José với một suy nghĩ hoàn toàn khác. Anh ấy vừa nhận một công việc trả lương cao gấp ba lần công việc anh ấy đã mất.

Có lẽ trải nghiệm đầy màu sắc nhất với kiểm soát tâm trí trong kinh doanh khi một người đàn ông và vợ anh ta mở két sắt của người khác. Đây là cách họ làm điều đó: Trong lúc thiền định, một trong hai người đã "đi" đến phòng thí nghiệm. Trong vai trò nhà ngoại cảm, người này tưởng tượng trên màn hình tâm trí một hình ảnh sống động về chiếc két sắt và chủ nhân của nó, sau đó quay ngược đồng hồ và quan sát kĩ khi người đàn ông mở két. Người còn lại, đóng vai trò là nhà định hướng, ghi chú cẩn thận các con số khi nhà ngoại cảm đọc lên. Sau đó, trong trạng thái Beta, nhà ngoại cảm gọi điện đến nhà của chủ nhân chiếc két sắt, và cũng trong trạng thái Beta, nhà ngoại cảm mở két sắt cho chủ nhân của nó. Nhà ngoại cảm vốn là một thợ khóa được cấp phép ở vùng trung Tây nước Mĩ và thường được gọi đến để mở két cho những người không thể nhớ lại sự kết hợp mã khóa của két sắt.

Chương 19
Từ đây, chúng ta sẽ đi đâu?

Kể từ thời điểm đạt được thành tựu đầu tiên của bạn với kiểm soát tâm trí, bạn sẽ bắt đầu một cuộc phiêu lưu khám phá bản thân. Những gì bạn học được về bản thân sẽ toàn là những tin tốt. Cuối cùng, khi bạn đã làm cho mọi thứ phù hợp với bạn như José đã mô tả trong các chương sách ông viết, thì con đường để phát triển trong tương lai sẽ mở ra cho bạn.

Thông qua sách, qua bạn bè hoặc các khóa học khác, bạn có thể thử các kĩ thuật khác và bổ sung thêm các công cụ tinh thần theo ý của bạn. Mặt khác, bạn có thể thấy rằng ngay cả một phép lạ lặp đi lặp lại cũng trở nên phổ biến, và khi sự phấn khích của bạn dành cho các khám phá mới mờ dần, bạn có thể sẽ chểnh mảng và trôi về vị trí ban đầu. Hoặc, bạn sẽ nhận thấy rằng có một kĩ thuật kiểm soát tâm trí phù hợp với bạn hơn những kĩ thuật khác, và bạn sẽ chọn nó làm công cụ chính của mình, biến nó thành một phần đáng tin cậy trong cuộc sống của bạn. Xin hãy nhớ rằng, *không có con đường nào trong số này là tốt nhất cho bạn.*

Nếu bạn bắt đầu tìm kiếm các kĩ thuật khác, bạn sẽ tìm thấy nhiều điều có lợi. Rất có thể, những thứ bạn tìm thấy đã được José nghiên cứu và chọn lọc, dành riêng cho những người hiện đang theo đuổi khóa học của ông. Do đó, bạn có thể sẽ bỏ phí nhiều thời gian để trở thành nhà sưu tập, thay vì tranh thủ phát triển một vài kĩ thuật hữu ích đến mức thành thạo. Chúng ta sẽ sẽ nói thêm về điều này sau.

Bạn không phải là người duy nhất phát hiện rằng sự phấn khích của mình giảm dần, và bạn ngày một rời xa việc thực hành kiểm soát tâm trí. Điều quan trọng hơn là kinh nghiệm của bạn sẽ không bị mất hoàn toàn. José đã quan sát thấy rằng, một khi bạn đã được huấn luyện kiểm soát tâm trí, thì nó không bao giờ mất đi

hoàn toàn, bạn có thể triệu hồi và sử dụng nó trong trường hợp khẩn cấp.

Điều mà nhiều học viên tốt nghiệp kiểm soát tâm trí làm là tìm kiếm một kĩ thuật cụ thể phù hợp nhất với họ. Càng sử dụng nhiều, kết quả càng tốt. Tuy nhiên, có một cách khác tốt hơn những cách này.

Kiểm soát tâm trí là một lựa chọn rất cẩn thận các bài tập và kĩ thuật tinh thần để củng cố lẫn nhau. Bỏ qua một bài tập hoặc kĩ thuật nói trên chỉ vì nó không hiệu quả với bạn hay với người khác, đồng nghĩa với việc bỏ qua cơ hội phát triển thực sự đầy đủ. Kiểm soát giấc mơ củng cố khả năng của bạn với màn hình tâm trí. Ngược lại, màn hình tâm trí giúp việc kiểm soát giấc mơ trở nên đáng tin cậy và sống động hơn. Khóa học kiểm soát tâm trí và các chương sách của José, tất cả đều là một phần gắn bó của một tổng thể lớn, bao gồm nhiều phần nhỏ.

Song, bạn có thể tự hỏi bạn sẽ đi đâu tiếp theo khi bạn đã thực hành tất mọi thứ và làm cho nó hoạt động.

Hãy nhớ rằng, làm cho kiểm soát tâm trí hoạt động là không đủ. Luôn có các mức độ kiểm soát, những kinh nghiệm tinh tế hơn phía trước bạn.

Một học viên đã từng hỏi José, “Tại thời điểm nào một người biết rằng anh ta đã có được mọi thứ mình cần từ kiểm soát tâm trí?”

“Khi bạn có thể chuyển đổi tất cả các vấn đề của mình thành các dự án và làm cho các dự án của bạn diễn ra theo cách bạn muốn.” Ông trả lời. Sau đó, ông dừng lại một lúc và nói thêm: “Không... Nó còn sâu sắc hơn thế. Khi bạn nhận ra những sức mạnh mà tất cả chúng ta có sẵn từ lúc chào đời to lớn đến chừng nào, khi bạn thấy bằng kinh nghiệm của chính mình rằng những sức mạnh này chỉ có thể sử dụng hiệu quả bằng cách bồi đắp, bạn sẽ nhận ra rằng *đằng sau sự hiện diện của chúng ta trên hành tinh này là phẩm giá, là chân đích. Mục tiêu mà chúng ta phải hướng đến là phát triển, và sự tiến bộ này là trách nhiệm cá nhân của mỗi người trong chúng ta.* Tôi nghĩ hầu hết mọi người đều có linh cảm yếu ớt về điều này. Bạn càng thực hành kiểm soát tâm trí, linh cảm này càng trở nên mạnh mẽ hơn, cho đến khi nó trở thành một sự chắc chắn bền vững.”

Đấy là bề dày kinh nghiệm đang chờ đợi bạn, “sự chắc chắn bền vững” là một mục tiêu lành mạnh đằng sau mọi thứ. Trong kiểm

soát tâm trí, điều này không xuất hiện như một tia sáng huyền bí sau nhiều năm thiền định, từ bỏ cuộc sống, mà có từ rất sớm, từ công việc hằng ngày, từ những chi tiết của cuộc sống cũng như các sự kiện định hình số phận, để sống hiệu quả hơn.

Hãy xem xét một sự cố rất nhỏ mà một học viên mới tốt nghiệp khóa học kiểm soát tâm trí có thể gặp phải, và chúng ta sẽ thấy nó trở thành một bước đệm để xây dựng "sự chắc chắn bền vững" như thế nào. Điều đầu tiên học viên này làm khi trở về nhà sau kì nghỉ là gỡ phim khỏi máy ảnh của mình, sau đó lục lọi hành lí để tìm một cuộn phim đã chụp khác. Nhưng anh ta không thể tìm thấy nó. Cuộn phim không phải là một mất mát lớn, nhưng chuyện này gây khó chịu. Cuộn phim ghi lại tuần đầu tiên trong kì nghỉ của anh ấy.

Anh ấy đã nhập thiền và hồi tưởng lại khoảnh khắc lần cuối cùng anh đặt phim vào máy ảnh của mình, nhưng tất cả những gì anh ta thấy trên màn hình tâm trí của mình là chính chiếc máy quay trên bàn cà phê, nơi anh ta lắp cuộn phim đầu tiên vào máy, không phải cuộn thứ hai. Vẫn ở trong trạng thái thiền, anh ta đi từ khoảnh khắc chụp ảnh này sang khoảnh khắc chụp ảnh khác, nhưng vẫn không có cảnh anh ấy thay phim máy ảnh. Bàn cà phê cứ tái hiện trong đầu anh ấy một cách bướng bỉnh.

Tin chắc rằng màn hình tâm trí của mình đã thất bại, anh ta đem cuộn phim đi rửa ảnh. Thì ra, nó chứa tất cả những bức ảnh mà anh ấy đã chụp, từ đầu đến cuối kì nghỉ của mình. Không hề có cuộn phim thứ hai. Sự cố này tuy rất nhỏ nhưng nó cung cấp cho học viên này lí do đầu tiên để anh ấy tự tin hơn vào tâm trí của mình, khi ở bên ngoài lớp học. Nhờ một vài sự cố nhỏ như thế này, và sau đó là một số sự cố lớn xảy ra, anh ấy không chỉ giúp đỡ bản thân mà còn giúp ích cho người khác, cách nhìn của anh ấy về bản thân và thế giới xung quanh cũng thay đổi. Cuộc sống của anh ấy sẽ thay đổi bởi vì anh ấy đang đứng trên sự chắc chắn bền vững đó.

Một học viên khác tốt nghiệp thực hành kiểm soát tâm trí được vài tháng, anh ta có một cô con gái bị dị ứng với hai con mèo của gia đình. Bất cứ khi nào chơi với chúng, cô đều thở khò khè khó chịu và phát ban. Anh ta đặt vấn đề, sau đó tưởng tượng ra giải pháp trên màn hình tâm trí của mình trong thời gian thiền định trong khoảng một tuần. Giải pháp mà anh tưởng tượng là con gái mình chơi với mèo, thở dễ dàng, không bị mẩn ngứa. Một ngày nọ, anh nhìn thấy trong đời thực những gì anh đã tưởng tượng. Con gái anh không còn dị ứng với mèo nữa.

Cả hai trường hợp này chỉ liên quan đến màn hình tâm trí. Cả hai đều thành công, vì vậy, bạn có thể hỏi, tại sao phải bận tâm đến các kĩ thuật khác?

Trong trường hợp đầu tiên, nếu học viên không học được gì ngoại trừ cách sử dụng màn hình tâm trí của mình, rất có thể anh ta vẫn sẽ đạt được những kết quả tương tự. Giả sử rằng anh ta chỉ làm một động tác đơn giản là kích hoạt việc nhớ lại một sự kiện "bị lãng quên", và như thế trí tuệ cao tầng chẳng có vai trò gì ở đây cả.

Tuy nhiên, trường hợp thứ hai liên quan đến một loạt các khóa đào tạo kiểm soát tâm trí, đấy là việc lên cấp độ, các bài tập hình dung, phép chiếu hiệu quả để truyền thần giao cách cảm chữa bệnh, kiểm soát giấc mơ và luyện tập các tình huống, để anh ta có thể thêm một thước đo đầy đủ về mong muốn và niềm tin của mình.

Nhờ thực hành sâu rộng, tâm trí của bạn sẽ bắt đầu đi tắt. Nó sẽ trở nên nhạy cảm với những tín hiệu mờ nhạt về những vấn đề quan trọng, và chuyển chúng cho bạn mà bạn không cần phải tìm kiếm chúng. Cuộc sống của một học viên kiểm soát tâm trí có thể được cứu theo cách này.

Cô ấy đang thiền vào một buổi sáng ngay trước khi đi làm. Trong khi cô ấy đang sử dụng màn hình tâm trí để sửa một vấn đề nhỏ ở văn phòng, thì một dấu X lớn màu đen xuất hiện chặn những hình ảnh mà cô ấy đang cố gắng tạo ra. Sau đó, nó chặn tất cả các cảnh khác liên quan đến văn phòng làm việc của cô ấy. Một "linh cảm" quá mạnh mẽ để có thể bỏ qua, đã mách bảo cô rằng hôm đó nên tránh tới văn phòng, cô nên vui vẻ ở nhà. Sau đó, cô biết rằng nếu cô đến văn phòng vào ngày hôm đó, cô sẽ là nạn nhân của một vụ cướp vũ trang, có vài người bị thương nặng. Đây là loại thông tin mà chúng ta thường nhận được nhờ sử dụng kĩ thuật kiểm soát giấc mơ, nhưng màn hình tâm trí là thứ cô ấy đang sử dụng, đấy là nơi thông tin đi qua để đến với cô ấy.

Sau đây là một trường hợp khác, trong đó tâm trí được huấn luyện đến mức trong trường hợp khẩn cấp nghiêm trọng, sự việc được kiểm soát bởi một học viên tốt nghiệp đang ở trạng thái Beta mà không mất thời gian để đi vào Alpha. Có chín nhân chứng đã chứng thực nhiều sự kiện mô tả trong bức thư sau đây.

> Hôm thứ Tư, tôi về nhà sau khi đi mua sắm, tay tôi đầy các túi đồ. Tôi mở cánh cửa lưới, nó quay ngược về phía tôi trước khi tôi có thể mở cửa bên trong. Nóng lòng, tôi đẩy mạnh cánh

cửa. Trước sự kinh hoàng của tôi, nó đóng sầm lại nhanh chóng, và tay nắm cửa nhọn hoắt mắc vào phần dưới khuỷu tay. Tôi buông cho những chiếc túi rơi xuống và từ từ rút tay nắm ra khỏi cánh tay. Tôi có thể nhìn xuyên qua các lớp mô, một cái hố thật sâu.

Sau đó, máu bắt đầu trào ra, chảy tràn. Tôi không có thời gian để cảm thấy mình lả đi. Thay vào đó, tôi tập trung cao độ vào việc cầm máu. Một niềm vui sướng dâng trào trong tôi khi máu ngừng chảy, tôi gần như không thể tin vào mắt mình!

Trong khi tôi đang rửa và làm sạch vết thương, những cơn đau đầu tiên ập đến. Tôi ngồi xuống và nhập thiền, cố gắng tìm hiểu xem liệu tôi có nên hủy chuyến đi đến Boston để nghe thiếu tá Thompson trong một cuộc họp kiểm soát tâm trí, và đi khám bác sĩ. Nhưng tôi cảm thấy bị thôi thúc mạnh mẽ đến Boston, cũng là một thôi thúc mạnh mẽ để thử thách niềm tin của tôi về việc đã học cách kiểm soát cơn đau.

Tôi đã cố gắng không ngừng để vượt qua nỗi đau của mình trên đường đến Boston. Nhưng trong suốt bài giảng, nó trở nên nghiêm trọng và các ngón tay của tôi tê dại, đến mức ngay cả khi nhập thiền, tôi cũng khó có thể chịu đựng được. Tôi cảm thấy tội lỗi vì không thể nghe bài giảng, nhưng ngày hôm sau tôi đã có thể lặp lại nó gần như từng chữ một.

Trong lúc đau đớn tột cùng, tôi vẫn không ngừng kêu cứu thầm trong đầu. Chắc hẳn Martha đã nghe thấy tiếng "khóc" của tôi, vì sau bài giảng, khi mọi người lững thững đến bàn cà phê, cô ấy khăng khăng muốn nhìn thấy "vết thương" của tôi. Tôi nâng băng lên, vết thương vẫn còn đang hở miệng. Lúc tôi rút tay cầm của cánh cửa, một phần thịt đã bị kéo theo và vùng da xung quanh nó có màu đen tía. Martha đã đi tìm sự giúp đỡ và sau khi biết bệnh viện gần nhất ở đâu, cô ấy đã quay trở lại với Dennis Storin. Tôi nói tôi không muốn đến bệnh viện. Tôi muốn Dennis xử lí vết thương, vì vậy chúng tôi rút lui đến một góc yên tĩnh, nơi Dennis đã nhập thiền.

Khi Dennis bắt đầu xử lí vết thương, cơn đau của tôi trở nên dữ dội đến mức tôi cũng phải nhập thiền để khắc phục. Dennis bắt đầu khâu các mô bị đứt, từng chút một, các ngón tay của anh ấy dường như rút ra cơn đau thành từng đợt lớn. Vết thương trở nên nhạy cảm đến độ tôi muốn thét lên! Tôi cố gắng tập trung để làm cơn đau biến mất và trao gửi sự giúp đỡ cho Dennis và cho chính mình. Hết lần này đến lần khác tôi đã

chống lại ý nghĩ thôi thúc tôi, chắc chắn được hình thành trong trạng thái Beta, bảo Dennis dừng lại và đưa tôi đến phòng cấp cứu. Nhưng tôi thực sự muốn thấy kiểm soát tâm trí có tác dụng.

Và, sau nhiều giờ, dường như tôi đã có thể cảm thấy cơn đau bắt đầu giảm bớt. Đầu tiên, tôi cảm thấy bớt đau khoảng 10%, sau đó khoảng 15%. Khi Dennis hỏi nó như thế nào, khoảng một phần tư cơn đau đã biến mất.

Chúng tôi tiếp tục, các mô bên trong đã lành lại. Sau đó, các lớp bên ngoài bắt đầu lành lại, cơn đau càng trở nên dữ dội hơn. Mặc dù tập trung vào việc chữa bệnh, tôi vẫn ý thức rất rõ ràng về những người di chuyển xung quanh tôi, đặc biệt là ai đó đang đứng phía sau tôi, làm vơi đi phần nào nỗi đau khi tôi cần nó nhất. Tôi cảm thấy rất biết ơn. Rồi những cơn đau tiếp theo bắt đầu, và tôi phải tập trung cao độ để đương đầu với chúng.

Sau đó chúng tôi tiến hành khâu đóng phần sâu nhất của vết thương. Tôi cảm thấy mọi người tạo thành một vòng tròn quanh chúng tôi để tiếp thêm sức mạnh cho chúng tôi. Tôi có thể cảm thấy năng lượng đang trào dâng trong mình, nó gần như nhấc bổng tôi khỏi ghế.

Dennis cũng cảm nhận được điều đó, và với sự giúp đỡ của những người khác, việc chữa bệnh tiến triển nhanh hơn nhiều. Một số người trong vòng tròn sau này nói với tôi rằng, họ có thể nhìn thấy vết thương khép miệng lại, vết sưng tấy giảm dần, da chuyển từ màu tím sang màu tím đỏ, sang đỏ, sang hồng và cuối cùng là hai lớp da bên ngoài khép miệng vào nhau, như những mảnh ghép hình ghép khít với nhau.

Chúng tôi quay trở lại nơi tôi đậu xe, bạn bè tôi muốn chở tôi đến Warwick, họ không muốn vết thương hở miệng ra khi tôi dùng cánh tay của mình điều khiển cần gạt xe. Nhưng tôi đã từ chối. Tôi biết tôi sẽ về nhà an toàn. Và vì vậy tôi đã tự lái xe, hoàn toàn không đau đớn gì! Sáng hôm sau, tôi thức dậy trong tình trạng tốt. Tôi cảm giác như thể tôi đã đánh nhau với ai đó, tôi chưa bao giờ bị ai đánh, nhưng tôi tưởng tượng nó phải có cảm giác như thế! Nhưng không hề đau, cánh tay của tôi trông rất ổn. Tôi ngồi dậy trên giường và thấy thế giới tươi đẹp của chúng ta được tắm trong ánh nắng rực rỡ. Tôi cảm thấy như thể tôi đã được tái sinh!

Như bạn thấy, nếu bạn tiếp tục khám phá những tiềm năng trong tâm trí của mình, việc đó sẽ được đền đáp theo những cách vô giá. Về khía cạnh này, Tiến sĩ J. Wilfred Hahn, Giám đốc Nghiên cứu của Mind Control cho biết, mọi học viên tốt nghiệp kiểm soát tâm trí đều trở thành giám đốc nghiên cứu của chính mình.

"Trong những lĩnh vực nghiên cứu khác, các phòng thí nghiệm thường đắt tiền và thiết bị thì phức tạp đến mức không cần thiết, phải không? Công cụ nghiên cứu tinh vi nhất từng được phát triển, một công cụ xuất sắc đến nỗi tôi phải kinh ngạc mỗi khi nghĩ đến nó, đấy là công cụ của bạn và của tôi 24 giờ một ngày: tâm trí của chúng ta. Do đó, tất cả chúng ta đều là giám đốc nghiên cứu của chính mình."

Một lợi thế quan trọng mà chúng ta có được là lần đầu tiên trong lịch sử khoa học hiện đại, việc nghiên cứu tinh thần đang trở thành một lĩnh vực được tôn trọng, được chấp nhận. Vẫn còn nhiều người coi kiểm soát tâm trí như một kẻ phá hoại vô trách nhiệm, nhưng số lượng cũng đã giảm đi đáng kể.

Có những bác sĩ học cách sử dụng kiểm soát tâm trí trong việc rèn luyện hằng ngày của họ. Các nhà khoa học công nghiệp sử dụng kiểm soát giấc mơ để theo dõi các sản phẩm mới. Song cũng có những người tôi đề cập ẩn danh trong cuốn sách này, họ nói: "Đừng sử dụng tên của tôi. Bạn bè của tôi sẽ nghĩ rằng tôi bị điên."

Tuy vậy, việc này ngày càng trở nên hiếm hơn. Hàng trăm nghìn học viên tốt nghiệp kiểm soát tâm trí tự hào nói về những gì họ đạt được trong quá trình huấn luyện của mình. Các tạp chí y tế có tiếng có các bài báo khoa học và lâm sàng về chữa bệnh bằng tinh thần, các tương tác giữa cơ thể và tâm trí. Các thành viên của câu lạc bộ bóng chày Chicago White Sox, các nghệ sĩ biểu diễn như Carol Lawrence và Marguerite Piazza (đã đề cập ở các chương trước), Larry Blyden, Celeste Holm, Loretta Swit, Alexis Smith và Vicki Carr, họ không ngại lên tiếng công khai kinh nghiệm kiểm soát tâm trí của mình.

Từ đây, chúng ta sẽ đi đâu? Trên con đường dài khám phá bản thân đầy thú vị, với mỗi phát hiện mới, bạn sẽ tiến gần hơn đến mục tiêu của dự án nghiên cứu cuối cùng do đại thi hào William Blake nêu ra cho chúng ta:

Để thấy một thế giới trong một hạt cát,

Thấy một thiên đường trong một bông hoa dại,

Hãy nắm giữ vô tận trong lòng bàn tay

Nắm lấy vĩnh cửu trong từng giây phút.

Phụ lục 1
Khoá học kiểm soát tâm trí và tổ chức Mind Control

- José Silva -

Giờ bạn đã biết kiểm soát tâm trí là thế nào và điều mà hàng trăm nghìn người đang đạt được khi sử dụng nó. Bởi vì phong trào này rất rộng rãi và phát triển nhanh chóng, nên rõ ràng là không thể kể cho bạn biết tất cả mọi điều mà các học viên đã tốt nghiệp có được từ khóa huấn luyện này.

Nếu bạn biết bất cứ ai tốt nghiệp kiểm soát tâm trí, bạn hẳn đã nghe nói đến những lợi ích đa dạng mà họ đang tận hưởng. Một số người sử dụng nó vì sức khỏe của mình. Một số người lại dùng nó để giúp bản thân học tập tốt hơn. Số khác dùng trong công việc và các mối quan hệ. Và nhiều người nữa sử dụng nó để giúp đỡ người khác, dù họ ít nói ra.

Trước những thông tin đa dạng này, bạn có thể băn khoăn rằng liệu các bài giảng của khóa học này có khác nhau giữa các huấn luyện viên hay không. Không, chúng đều giống nhau trên toàn thế giới. Huấn luyện viên có thể khác nhau, bạn có thể học với một mục sư hay một nhà môi giới chứng khoán, và mặc dù các huấn luyện viên được phép trình bày khóa học một cách tự do, nhưng các bài tập huấn luyện tinh thần cũng như kết quả vẫn giống nhau.

Cái thực sự khác nhau chính là nhu cầu cá nhân của những người tham giá khóa học. Mỗi người đều có những vấn đề riêng, nhu cầu riêng. Thời gian trôi qua, mỗi người sau khi tốt nghiệp đều có xu hướng tập trung vào những phần liên quan trực tiếp đến những vấn đề mà họ muốn giải quyết.

Sau đó, khi các vấn đề khác phát sinh, họ mới sử dụng các kĩ thuật khác. Họ không bao giờ quên hoàn toàn các kĩ thuật kiểm soát tâm trí, họ có thể dễ dàng nhớ lại chúng khi cần thiết. Bạn sẽ thấy điều này đúng khi bạn đã đọc lại và thực hành các bài tập trong Chương 3 đến Chương 14, và sau đó xem lại chúng. Tuy nhiên, bạn có thể bị cám dỗ và nói: "Thôi nhé, vấn đề của tôi là như vậy và như vậy, tôi sẽ chỉ tập trung vào điều đó." Toàn bộ khóa học và các phần của nó được nêu trong các chương này phù hợp với nhau theo những cách có chủ định, đã được thử nghiệm qua nghiên cứu và kinh nghiệm lâu năm. Một phần dường như không liên quan sẽ củng cố cho những phần khác, bao gồm cả phần bạn quan tâm nhất.

Có một số điều bạn sẽ nhận được nếu tham gia khóa học với một huấn luyện viên có cấp chứng chỉ, tuy nhiên tôi sẽ không nhắc đến trong các chương của cuốn sách này. Bạn có thể tự hỏi liệu điều này có làm thay đổi khóa học? Nó sẽ thay đổi khóa học theo hai cách: Thứ nhất, tốc độ bạn học tất cả các kĩ thuật sẽ nhanh hơn đáng kể, vài tuần với cuốn sách so với 48 giờ trên lớp. Thứ hai, có sự chuyển giao năng lượng giữa những người trong một nhóm, đây chính là một phần quan trọng của trải nghiệm mạnh mẽ này, hay còn gọi là "cao tầng" như bạn đã từng đọc qua. Tuy nhiên, khi bạn tận tâm học tất cả các bài tập mà tôi đã hướng dẫn bạn, bạn sẽ có thể làm được mọi thứ mà một sinh viên tốt nghiệp kiểm soát tâm trí có thể làm.

Lí do một số phần của khóa học bị bỏ qua không phải là cố tình giấu giếm hay giữ lại điều gì, mà chỉ đơn giản là những kĩ thuật đó cần một huấn luyện viên được đào tạo đúng chuẩn.

Nhiều sinh viên tốt nghiệp nhận thấy rằng các bài tập và rèn luyện tinh thần được củng cố mạnh mẽ khi họ lặp lại khóa học một thời gian dài sau lần học đầu tiên. Họ được khuyến khích làm điều này (miễn phí), và kết quả là 10% đến 20% lớp kiểm soát tâm trí điển hình thường quay lại học lần nữa. Nhiều người nói rằng trải nghiệm này thậm chí còn dữ dội hơn lần thứ đầu. Nếu bạn tham gia khóa học lặp lại, bạn sẽ có những trải nghiệm sâu sắc hơn vì bạn đã thành thạo các kĩ thuật trong cuốn sách này.

Sau đây, trong đại cương, là tất cả những gì học viên kiểm soát tâm trí trải qua trong lớp học của họ:

Buổi sáng của ngày đầu tiên:

9:00	Ngày học bắt đầu bằng một bài giảng giúp học viên có cái nhìn tổng quan về toàn bộ khóa học
10:20	Nghỉ giữa giờ
10:40	Câu hỏi, trả lời và thảo luận, sau đó là bản khái lược các chi tiết của bài thiền đầu tiên
11:30	Giảng viên dẫn dắt các học viên lần đầu tiên nhập vào trạng thái thiền của tâm trí, ở cấp độ gọi là Alpha. Họ có thể vặn vẹo hoặc gãi ngứa theo ý muốn, dù tại cấp độ này và sâu hơn, cần ít chú ý tới cơ thể vì thân thể cần thư giãn hơn, đặc biệt là trong khi trải nghiệm "nơi thư giãn lí tưởng"
12:00	Nghỉ giữa giờ

12:20 Giảng viên dẫn dắt học viên lần nữa vào trạng thái thiền, ở cấp độ sâu hơn, mặc dù vẫn ở trong miền Alpha

12:50 Câu hỏi, trả lời và thảo luận, và một buổi chia sẻ chung về kinh nghiệm của học viên

13:00 Nghỉ ăn trưa

Buổi chiều của ngày đầu tiên:

14:00 Giảng viên thảo luận về các khối xây dựng của vật chất như nguyên tử, phân tử và tế bào,... và sự tiến hóa của não người. Sự cần thiết phải "dọn dẹp căn nhà tinh thần" (xem Chương 8)

15: 20 Nghỉ giữa giờ

15:40 Lần thiền thứ ba được giải thích chi tiết, cùng với một phương pháp nhanh hơn để đạt đến cấp độ Alpha

16:10 Học viên đi vào cấp độ sâu hơn của tâm trí và đạt được sự thư giãn về thân thể còn lớn hơn nữa

16:40 Nghỉ giữa giờ

17:00 Lần thiền thứ tư củng cố ba lần thiền trước và xem trước lần tiếp theo, thiền động bắt đầu với các kĩ thuật giải quyết vấn đề

17:30 Rất nhiều học viên giờ đây đã cởi mở hơn so với lúc ban đầu, chia sẻ trải nghiệm của họ và đưa ra câu hỏi

18:00 Nghỉ ăn tối

Buổi tối của ngày đầu tiên:

19:00 Huấn luyện viên mô tả ba kĩ thuật giải quyết vấn đề: Làm thế nào để đi vào giấc ngủ mà không dùng thuốc, thức dậy đúng giờ mà không cần đồng hồ báo thức, cách vượt qua cơn buồn ngủ và mệt mỏi.

20:20	Nghỉ giữa giờ
20:40	Trong lần thiền thứ năm, giảng viên giúp đỡ học viên học các kĩ thuật trong khi họ đang ở tại cấp độ Alpha và Theta
21:10	Giảng viên phác thảo chương trình làm việc cho ngày thứ hai, sau đó mô tả các kĩ thuật của kểm soát tâm trí để lập trình giấc mơ và kiểm soát chứng đau nửa đầu và đau đầu do căng thẳng. Theo sau là các câu hỏi và thảo luận
22:10	Nghỉ café
22:30	Lần thiền thứ sáu kết thúc ngày học thứ nhất. Học viên học cách thiền tại các cấp độ sâu của tâm trí và cách sử dụng các cấp độ này để thư giãn và giải quyết vấn đề

Buổi sáng của ngày thứ hai:

9:00	Giảng viên mô tả ngắn gọn hoạt động trong ngày và giải thích cách tạo và sử dụng màn hình tinh thần (Chương 3). Sau đó, giảng viên thể hiện khả năng thành thạo của mình đối với Chốt ghi nhớ (Chương 5)
10:20	Nghỉ giữa giờ
10:40	Giảng viên giải thích bài tập trí nhớ và xem xét chi tiết bài thiền tiếp theo
11:00	Lần thiền thứ bảy, trong đó thông qua Học tốc hành (Chương 6), học viên bắt đầu ghi nhớ các chốt trí nhớ và tạo ra màn hình tinh thần của họ
11:40	Nghỉ giữa giờ
12:00	Học về kĩ thuật Ba ngón tay và cách sử dụng nó trong việc cải thiện trí nhớ (Chương 5) và học tốc hành (Chương 6)

12:15 Lần thiền thứ tám cung cấp cho học viên điều kiện để thực hiện kĩ thuật Ba ngón tay và dạy họ cách sử dụng. Buổi sáng ngày thứ hai kết thúc với các câu hỏi và trả lời, một buổi thảo luận chung về những điều đã đạt được

13:00 Nghỉ trưa

Buổi chiều của ngày thứ hai:

14:00 Buổi chiều thứ hai bắt đầu với phần giải thích về một trong những kỹ thuật giải quyết vấn đề quan trọng của thiền động, Chiếc gương trí não - một công trình của màn hình tinh thần. Ngoài ra, chúng ta sẽ thảo luận về một bài tập chuyên sâu, động tác thả lỏng tay và một phương pháp kiểm soát cơn đau, gây mê bằng găng tay. Theo sau là mục trả lời câu hỏi

14:20 Nghỉ giữa giờ

15:40	Một khoảng thời gian khác dành cho các câu hỏi và trả lời, tiếp theo là lần thiền thứ chin trong đó các học viên nghiên cứu về Chiếc gương Trí não. Tiếp tục thảo luận
16:40	Nghỉ giữa giờ
17:00	Lần thiền thứ mười - lần thiền sâu nhất. Ở các cấp độ thiền sâu hơn này, Chốt trí nhớ lại được thực hành nhiều lần. Học viên thực hành các bài luyện tập Động tác thả lỏng tay và Gây mê bằng găng tay. Phần lớn cuộc thảo luận dành để chia sẻ kinh nghiệm
18:00	Ăn tối

Buổi tối của ngày thứ hai:

19:00	Một bài giảng xen kẽ với thảo luận nhằm khai thác những niềm tin khác nhau và một chút nghiên cứu về sự phục sinh. Kĩ thuật Li nước được giải thích như là phương pháp kích hoạt các giấc mơ để giải quyết vấn đề
20:20	Nghỉ giữa giờ
20:40	Phiên hỏi đáp ngắn. Học viên học hỏi thêm về kĩ thuật Li nước
21:40	Nghỉ giữa giờ
22:00	Giảng viên giới thiệu tóm tắt các hoạt động ngày thứ ba. Tiếp theo là phiên hỏi đáp ngắn, bắt đầu lần thiền thứ mười một để kiểm soát thói quen. Cuối cùng, giảng viên có thể biểu diễn những tình huống sẽ được thực hành trong ngày thứ tư. Các học viên ra về trong trạng thái thư thả và cảm giác hạnh phúc gia tăng

Buổi sáng của ngày thứ ba:

9:00	Một ngày đầu ắp các sự kiện được bắt đầu bằng cuộc thảo luận về nhiều khác biệt giữa kiểm soát tâm trí và thôi miên, đặc biệt ở khía cạnh tinh thần, nơi mà các học viên sắp hoạt động
10:20	Nghỉ giữa giờ
10:40	Học viên được thông báo rằng họ sắp hoạt động tinh thần và bước đầu tiên sẽ dùng trí tưởng tượng để "đưa" bản thân từ nơi họ đang có mặt đến phòng khách của chính họ và sau đó vào trong lòng bức tường phía nam của căn phòng này (Chương 12)
10:55	Trong thiền định đặc biệt sâu, học viên trải nghiệm một cách sống động Phép chiếu gác quan hiệu quả đến phòng khách của họ và vào bức tường phía nam của nó

11:40 Nghỉ giữa giờ, trong lúc đó các học viện, với niềm háo hức đang lớn lên, làm quen với các khối kim loại (Chương 12)

12:00 Giảng viên giải thích rằng học viên sẽ tưởng tượng trong đầu rằng mình đang "bước vào" bên trong các khối kim loại để thiết lập các điểm tham chiếu. Trong thiền định lần thứ mười ba, họ cảm nhận màu sắc, nhiệt độ, mùi, và âm thanh của kim loại. Tiếp theo là phần chia sẻ kinh nghiệm đầy hào hứng

13:00 Nghỉ trưa

Buổi chiều của ngày thứ ba:

14:00 Thảo luận về hai trải nghiệm mới học viên sẽ thực hành: thâm nhập vào thực vật sống, và cố ý chuyển thời gian lùi và tiến. Tiếp theo là khám phá sâu hơn về tác động của kiểm soát tâm trí

15:20 Nghỉ giữa giờ

15:40 Trong lần thiền thứ mười bốn, học viên hình dung một cây ăn quả trong các mùa khác nhau, rồi dùng trí óc của mình để tưởng tượng là đang đưa bản thân vào trong những chiếc lá của cái cây. Theo sau là khoảng thời gian để các học viên chia sẻ trải nghiệm của mình khi thiền

16:40 Nghỉ giữa giờ

17:00 Giảng viên giới thiệu trước với học viên một bước tiến quan trọng khác: "chui" vào động vật sống

17:15 Trong thời gian thiền định lần thứ mười lăm, học viên hình dung một con thú nuôi của mình và bản thân mình thâm nhập vào bên trong nó. Cuộc thảo luận sau đó thường là sôi nổi nhất từ trước đến thời điểm này

18:00 Nghỉ ăn tối

Buổi tối của ngày thứ ba:

19:00 Một bài giảng nhằm chuẩn bị cho học viên về chức năng thấu thị có thể kiểm chứng một cách khách quan mà họ sẽ làm vào ngày mai. Yêu cầu đầu tiên là một phòng thí nghiệm được trang bị đầy đủ (Chương 12)

20:20 Nghỉ giữa giờ

20:40 Học viên được khuyến khích thực hiện quyền tự do và trí tưởng tượng trong việc tạo ra phòng thí nghiệm của họ và các dụng cụ của nó. Trong lần thiền thứ mười sáu, học viên tạo phòng thí nghiệm tinh thần. Trong hầu hết các trường hợp, về cơ bản nó vẫn không thay đổi dù nhiều năm sau khóa học, và trở nên thân thuộc với những người đã tốt nghiệp như thể chính phòng khách của họ. Sau đó là hoạt động chia sẻ kinh nghệm và thiết kế phòng thí nghiệm

21:40 Nghỉ giữa giờ

22:00 Trước ngày trọng đại sắp đến, các học viên sẽ thực hiện vai trò của nhà ngoại cảm và họ sắp sửa cần đến các cố vấn của họ để tham khảo ý kiến trong phòng thí nghiệm. Giảng viên giải thích cách khơi gợi hoặc tạo ra các cô vấn, sau đó trả lời câu hỏi của học viên

22:15 Bài thiền định thứ mười bảy là một sự kiện đáng nhớ: Hai cố vấn xuất hiện trong phòng thí nghiệm, nơi họ sẽ có mặt bất cứ khi nào học viên cần

22:45 Cuộc thảo luận cuối cùng trong ngày được lấp đầy bằng những câu cảm thán khi học viên chia sẻ những trải nghiệm đầy màu sắc của họ. Nhiều người ngạc nhiên khi biết cố vấn của họ là ai, những người khác sẽ có trải nghiệm tinh thần thực sự

Buổi sáng của ngày thứ tư:

9:00 Ngày làm việc mở đầu với một bài giảng về chữa bệnh bằng tinh thần và cầu nguyện, xem trước các sự kiện sắp xảy ra và một cuộc thảo luận chung

10:20 Nghỉ giữa giờ

10:40 Trong thiền định sâu, các học viên, với sự giúp đỡ của các cố vấn, khảo sát các bộ phận trong cơ thể của một người bạn hoặc người thân để lần đầu tiên thiết lập các điểm tham chiếu trong cơ thể con người

11:40 Nghỉ giữa giờ

12:00 Trong thời gian thiền lần thứ mười chín và thiền nhóm cuối cùng, học viên hoàn thành cuộc khảo sát kĩ càng cơ thể của người bạn hoặc người thân của họ

13:00 Nghỉ trưa

Buổi chiều và tối ngày thứ tư:

14:00 Giảng viên đưa cho học viên bản hướng dẫn chi tiết về cách làm việc với các tình huống, và sau khi bắt cặp, họ bắt đầu thực hiện, ban đầu với thái độ nghi ngờ, rồi sự chắc chắn lớn dần lên, và cuối cùng phấn khích nhận ra họ đã được đào tạo thành công để tiếp xúc với trí tuệ cao tầng và hoạt động tinh thần bất cứ khi nào họ muốn.

Khi đọc phần trên hẳn bạn ngạc nhiên vì việc nghỉ giải lao, dùng cà phê diễn ra quá thường xuyên. Thật ra có rất ít giờ nghỉ thực sự. Các khoảng nghỉ có một vài chức năng quan trọng trong chương trình huấn luyện này. Một là nó cho phép học viên có thời gian để phản ánh về những gì họ đã trải nghiệm. Nữa là để cho cho họ nhiều thời gian thoải mái, không bị gò bó để làm quen dần với nhau. Đây là một phần trong cách phát triển mạnh mẽ tinh thần nhóm, một năng lượng tinh thần tập thể phát triển theo tiến trình của khóa học, bổ sung thêm vào sự tự tin và thành công của mọi người. Những khoảng nghỉ này cũng cho phép học viên vươn vai co giãn và đi vệ sinh. Cuối cùng, và không phải là không quan trọng, nó cho phép họ quay trở lại cấp độ Beta (trạng thái tỉnh táo), điều này làm tăng thêm chiều sâu của các bài thiền định sau này. Vì lí do đó, nhiều huấn luyện viên gọi thời gian nghỉ giữa giờ là “thời gian nghỉ ngơi beta”.

Tài liệu bài giảng phần lớn do chính các huấn luyện viên phát triển, xung quanh các đề cương do trụ sở chính ở Laredo cung cấp. Họ chủ yếu tập trung vào kiến thức nền tảng và kinh nghiệm của chính họ. Tuy nhiên, tất cả các bài tập và hướng dẫn mà học viên nghe khi thiền đều do tôi tự tay soạn thảo và phải được truyền tải tới học viên chính xác từng chữ một.

Sau khi học viên tốt nghiệp, có sẵn một khóa ba ngày dành cho họ, do Tiến sĩ Wilfred Hahn (Giám đốc Nghiên cứu), Harry McKnight (Phó Giám đốc), James Needham (Giám đốc Đào tạo Sau đại học) và tôi giảng dạy. Khóa học này đặt ra các nền tảng trí tuệ của huấn luyện kiểm soát tâm trí và cung cấp một số kĩ thuật bổ sung.

Nhiều trung tâm Mind Control cung cấp các buổi hội thảo theo thiết kế riêng của họ. Một số tập trung vào các tình huống tiêu biểu, một số khác thiên về cải thiện trí nhớ, giao tiếp chủ quan, chữa bệnh và khơi dậy sự sáng tạo.

Một số sinh viên tốt nghiệp thành lập các tổ chức của riêng họ, các nhóm nhỏ, và gặp gỡ thường xuyên để khám phá kĩ thuật thiền định.

Tổ chức Mind Control là một tổ chức khá đơn giản. Viện Tâm lí học (The Institute of Psychorientology, Inc.,) là tổ chức mẹ. Khóa học do công ty quốc tế Mind Control Silva cung cấp tại 34 quốc gia. Một trong những bộ phận của công ty, hệ thống giác quan Silva (Silva sensory systems), cung cấp băng đĩa, dụng cụ hỗ trợ học tập và thiết bị nghiên cứu cho học viên đang học và sau tốt nghiệp, đồng thời quản lí hiệu sách Mind Control. Viện Tâm lí học xuất bản một bản tin cho các học viên tốt nghiệp và tổ chức các hội nghị, khóa học sau đại học và hội thảo. Hoạt động nghiên cứa về kiểm soát tâm trí do Psychorientology Studies International, Inc., một tổ chức phi lợi nhuận thực hiện. SMCI Programs, Inc. tập trung vào các cuộc hội thảo tiếp thị, một số trong số đó sử dụng phản hồi sinh học tùy chỉnh phù hợp với các giám đốc điều hành.

Phụ lục 2

Phương pháp tâm trí Silva và trị liệu tinh thần

- Tiến sĩ Clancy D. McKenxie -

- Tiến sĩ Lance S. Wright -

Vào tháng 11 năm 1970, chúng tôi[26], [27] tham dự một lớp học kiểm soát tâm trí theo phương pháp Silva ở Philadelphia vì sự tò mò về một số tuyên bố của họ. Theo tiến trình khóa học, chúng tôi nhận thấy ở đây có ba người chắc chắn bị rối loạn cảm xúc và một người không mấy ổn định tinh thần. Vậy nguyên nhân là gì? Liệu khóa học có gây ra các chứng bệnh tâm lí? Trước khi đến đây họ có bị thế không? Hay những người có vấn đề về tâm thần từ trước đã bị khóa học này thu hút?

---

[26] *Clancy D. McKenzie: Tiến sĩ Y khoa, Giám đốc Dịch vụ Tư vấn Tâm thần Philadelphia, bác sĩ trị liệu tinh thần của Trung tâm Tâm thần Philadelphia.*

[27] *Lance S. Wright: Yiến sĩ Y khoa, bác sĩ trị liệu cấp cao thuộc Phân viện Tâm thần của Bệnh viện Pennsylvania, phó giáo sư tâm thần học trẻ em thuộc trường Cao đẳng Y tế Hahnemann.*

Chúng tôi đã thảo luận về các khả năng với các đồng nghiệp của mình và nhiều người trong số họ suy đoán rằng khóa học có thể gây rối loạn tâm thần cấp tính ở những người có tâm lí không ổn định. Điều này nghe có vẻ hợp lí. Người ta thường chấp nhận rằng bất cứ điều gì tạo điều kiện hồi quy có thể dẫn đến rối loạn tâm thần cấp tính ở một người có tinh thần không ổn định. Sự mất cảm giác và ma túy gây ảo giác có thể dẫn đến các hành vi giống như loạn thần, thậm chí các kĩ thuật như phản hồi sinh học và

thôi miên cũng có thể làm biến đổi tâm thần. Hầu hết các nhà phân tâm học không khuyến khích dùng liệu pháp phân tâm cho bệnh nhân loạn thần vì nó tạo ra sự quy hồi quá xa. Vẫn chưa xác định được rủi ro này lớn đến mức nào, nhưng đã có tuyên bố rằng tất cả các liệu trình này đều dẫn đến chứng loạn thần.

Năm 1972, hai nghìn học sinh của một trường trung học ở Philadelphia đã trải qua khóa đào tạo phương pháp kiểm soát tâm trí Silva (SMC) mà không xuất hiện ca tâm thần nào, theo lời một người có trách nhiệm của trường này. Việc này cũng khơi dậy sự tò mò của chúng tôi. Bởi vì với các thanh thiếu niên đang trong trạng thái bất ổn về cái tôi, thì tin đồn rằng khóa học gây nguy hiểm cho những người tâm thần không ổn định thường khiến họ lo sợ. Chúng tôi bị đặt vào một tình thế tiến thoái lưỡng nan phức tạp. Chúng tôi đã thấy 3 người có tâm thần bất ổn trong một nhóm 30 người và không biết họ trở nên tốt hơn hay tệ đi. Một vài thành viên của cộng đồng khoa học đã tuyên bố có số lượng lớn người trở nên loạn thần. Nghiên cứu ở trường trung học chỉ ra rằng điều đó không đúng.

Trên thực tế, một số bệnh nhân của chúng tôi, thậm chí là những người bị rối loạn tâm thần nghiêm trọng, đã tham gia khóa học và có vẻ được hưởng lợi đáng kể từ nó. Các tài liệu liên quan cũng chỉ đưa ra các ý kiến, không có công trình nghiên cứu thực tế.

Rõ ràng, cách duy nhất để tiếp tục là đánh giá và khảo sát các cá nhân trước và sau khóa huấn luyện. Trong 4 năm tiếp theo, 189 bệnh nhân tâm thần của chúng tôi tự nguyện tham gia khóa đào tạo kiểm soát tâm trí Silva trong quá trình trị liệu. Đặc biệt phải kể đến một nhóm 75 bệnh nhân trước khi tham gia khóa học đã được chẩn đoán là rối loạn tâm thần, rối loạn tâm thần ranh giới, hoặc rối loạn tâm thần đang thuyên giảm. Những người này chúng tôi gọi là nhóm bị rối loạn nghiêm trọng. Có 60 người trong số họ đã từng bị tâm thần đến mức phải nhập viện.

Nhóm 75 người này bao gồm 66 người được phát hiện theo phương pháp McKenzie và 9 bệnh nhân được tìm thấy bằng phương pháp của Wright trong vòng bốn năm, và họ đã đồng ý tham gia khóa học SMC. Có 7 bệnh nhân bị rối loạn nghiêm trọng từ chối tham dự, ngay cả khi khóa học được cung cấp miễn phí. Họ không bị rối loạn nhiều hơn những người đã tham dự. Những người tham dự lại là những người bất ổn nhất, những người từ chối đơn giản là họ có xu hướng cứng nhắc hơn và thiếu linh hoạt trong suy nghĩ. Có lẽ họ không đại diện cho những người có thể gặp khó khăn trong khóa học, bởi vì ngay từ đầu họ đã quyết định

không tham gia khóa học rồi.

Ban đầu, từng bệnh nhân một trong nhóm rối loạn tâm thần nghiêm trọng tham gia khóa học. Chúng tôi cần hết sức thận trọng để có được kết quả chính xác nhất. Trong phần đầu của nghiên cứu, các bệnh nhân được gửi đến khóa học trong thời gian bệnh tình của họ đang thuyên giảm. Tuy nhiên sau đó, theo tiến trình nghiên cứu, các bệnh nhân tham gia cả trong thời kì tình trạng tinh thần kém ổn định hơn. Và tới giai đoạn cuối của lộ trình bốn năm, 17 người được gửi đi khi họ đang bị rối loạn tâm thần và ảo tưởng, và đôi khi có 10 người trở lên đã trải qua khóa học cùng lúc.

Ngoài việc điều trị tâm thần và đánh giá liên tục, 58 trong số 75 người được kiểm tra bằng bảng đánh giá trải nghiệm toàn cầu (EWI) trước và sau khóa học. EWI là một bảng 400 câu hỏi được thiết kế để đánh giá nhận thức thực tế. Tiến sĩ El-Meligi và Osmond, tác giả của bảng câu hỏi này, đã cố gắng đưa bài trắc nghiệm Rorschach vào dưới dạng hỏi và trả lời, cuối cùng có được một bài kiểm tra độ nhạy cảm cho người mấp mé bị tâm thần.

Mục đích chính của nghiên cứu là tìm ra những bệnh nhân nào có thể bị rối loạn hơn do khóa huấn luyện. Phải nói rằng kết quả là đáng ngạc nhiên vì chỉ có 1 bệnh nhân trở nên rối loạn hơn đáng kể sau khóa học.

Anh ta là một bệnh nhân tâm thần phân liệt thể căng trương lực[28] (29 tuổi). Hai tuần sau khóa học, bệnh nhân này đã bị suy sụp khi anh ấy ngừng uống thuốc và bắt đầu hẹn hò lần đầu tiên trong đời. Anh ấy cũng là bệnh nhân duy nhất có điểm EWI thấp hơn đáng kể sau khóa học. Anh ta không yêu cầu nhập viện.

---

[28] *Là một rối loạn tâm thần ảnh hưởng đến khả năng phản ứng của một người, thường là trong trạng thái sững sờ, người bệnh không thể di chuyển, nói chuyện hoặc phản ứng với kích thích.*

Hai bệnh nhân khác, một người từng bị loạn thần trầm cảm và một người mắc chứng trầm cảm thoái triển, được ghi nhận là gia tăng trầm cảm sau khóa học, có lẽ ngược với cảm giác của họ trong quá trình huấn luyện. Cảm giác phấn chấn trong suốt khóa học tương phản rõ rệt với trạng thái trầm cảm của họ, và trải nghiệm đó giống như là chứng đau đầu kinh niên của một người biến mất. Nếu chứng đau đầu quay trở lại, nó khiến người bệnh dễ nản chí hơn. Tuy nhiên, hai bệnh nhân này đạt điểm EWI cao hơn

sau khóa học, và họ có thể sử dụng những kĩ thuật được đào tạo. Bệnh nhân trầm cảm thoái triển có thể sử dụng chương trình kiểm soát tâm trí vào cuối tuần, và cảm thấy ít lo lắng hơn trong công việc. Người có tiền sử trầm cảm loạn thần có thể làm những việc mà trước đây cô ấy không thể xử lí được.

26 bệnh nhân trầm cảm khác, bao gồm trầm cảm thoái triển, loạn thần, tâm thần phân liệt và hưng trầm cảm các loại, đã bớt chán nản hơn nhiều sau khóa học và không có ghi nhận về tác hại.

Một người phụ nữ có cảm giác buồn chán đột ngột vào một trong những lần thư giãn. Một người đàn ông, không có trong nhóm 75 người, bỏ học sau ngày thứ hai vì anh ấy hồi tưởng những trải nghiệm đau đớn sau chiến tranh tại Việt Nam. Tình trạng của anh ấy không được cho là tồi tệ hơn so với khi anh ấy bắt đầu, nhưng anh ấy đã không quay lại để đánh giá thêm. Để thấy, sự thư giãn làm gợi lại cảm xúc. Thông thường, tâm trạng chung của nhóm là phấn chấn và tập trung vào những điều tích cực, cảm xúc là sự ấm áp và tình yêu, nhưng thỉnh thoảng, điều người ta gợi lên lại là nỗi buồn và những kỉ niệm không vui.

Một bệnh nhân khác nữa (không thuộc nhóm bị rối loạn nặng) sợ những điều phải làm vào ngày cuối cùng của khóa học. Sau một giấc mơ tồi tệ anh ấy đã không đến lớp vào ngày cuối cùng.

Một người đàn ông tâm thần phân liệt hoang tưởng, 30 tuổi, trở nên đầy phấn khích, bị đẩy đến gần chứng rối loạn tâm thần theo chu kì sau khóa học. Anh ấy thử các kĩ thuật kiểm soát tâm trí khác nhau để xác định những gì cần làm trong phần còn lại của cuộc đời mình, và dành nhiều giờ kiểm tra các khả năng tự lập trình những giấc mơ. Đây được coi là sự gia tăng của khả năng phòng thủ cưỡng bức. Tuy nhiên, nhờ hoạt động tâm trí được tăng cường nên anh ấy đã có thể quay lại trường học để lấy bằng tiến sĩ. Anh cũng có thể thảo luận về những điều hoang tưởng mà anh ấy đã từng trải qua vài năm trước, khi anh ta nghĩ rằng bằng thần giao cách cảm, mình được trao nhiệm vụ giết một ai đó. Nếu anh ấy không tham gia khóa học, bí mật này có thể không bao giờ được đưa ra thảo luận và giải quyết.

So với mức tác động tiêu cực tương đối ít và nhỏ của khóa học thì những ảnh hưởng và kết quả tích cực sẽ cần đến cả một cuốn sách để mô tả. Kết quả nhất quán là điều mà chúng tôi không tìm kiếm và không kì vọng: *Trong mọi trường hợp đều có sự gia tăng trong nhận thức thực tế.* Trong số 58 người kiểm tra EWI, một người có kết quả xấu hơn với mức đáng kể, 21 người giữ nguyên và 36

người có sự gia tăng ấn tượng trong nhận thức thực tế. Trong số 21 người vẫn giữ nguyên kết quả, 15 người có điểm thay đổi theo hướng lành mạnh.

Điểm trung bình của 20 phụ nữ đầu tiên tham gia khóa học đã được gửi đến Tiến sĩ El-Meligi, đồng tác giả của bảng câu hỏi EWI. Ông đánh giá cao những thay đổi ngoạn mục đã diễn ra sau khóa huấn luyện kiểm soát tâm trí Silva. Ông nói rằng, trong một số mục điểm số trước và sau giống như của một người ở trong và sau một "chuyến đi LSD[29]" tồi tệ (xem biểu đồ A và B). Ở mỗi hạng mục trong số mười một hạng mục đều có sự cải thiện nhất quán. Điểm số cá nhân gây ấn tượng hơn (biểu đồ E, F và G). Điểm tổng hợp của 50% nam giới và phụ nữ cải thiện nhiều nhất được chỉ ra trong biểu đồ C và D. Người ta cho rằng không có liệu pháp trị liệu tâm lí thông thường nào có thể tạo ra nhiều thay đổi như vậy chỉ trong một tuần. Thực tế, các liệu pháp có thể cần đến vài tháng hoặc vài năm thực hành mới có hiệu quả.

Điểm số của một người phụ nữ mắc chứng hoang tưởng thoái triển đã thay đổi sau khóa học 1 tuần, sự thay đổi tương đương với kết quả có được từ quá trình điều trị 11 lần sốc điện và 12 tuần nhập viện. Sau khóa học 1 tuần, cô ấy đã có thể để tự mình lên xe buýt lần đầu tiên sau 4 năm.

---

[29] *Một loại thuốc gây ảo giác*

Một phụ nữ khác, bị tâm thần phân liệt hoang tưởng và ảo giác cấp tính, tiếp tục duy trì một số ý nghĩ hoang tưởng của cô ấy sau khóa học, nhưng đã có thể lặp đi lặp lại "cấp độ kiểm soát tâm trí" để kiểm tra những suy nghĩ này, và mỗi lần đều đi đến ý tưởng rõ ràng, hợp lí.

Một phụ nữ khác trong trạng thái tâm thần phân liệt không biệt hóa cấp tính, cô quá lo lắng để có thể trả lời bảng hỏi EWI. Cô được lựa chọn giữa điều trị sốc điện và kiểm soát tâm trí. Vào cuối khóa học, có sự cải thiện về mặt lâm sàng và cô ấy không chỉ có thể điền vào EWI mà còn đạt điểm khá cao.

Thêm một người khác, một người phụ nữ mắc chứng rối loạn lo âu về bệnh tật với tiền sử 20 lần phẫu thuật, và chuẩn bị có một cuộc phẫu thuật khác. Trong khi các chuyên gia nội khoa vẫn đang kiểm tra tim và thận, cô ấy sử dụng kĩ thuật kiểm soát tâm trí để lập trình một giấc mơ, trong đó chẩn đoán cô bị tắc ruột ở hồi manh tràng. Cũng trong giấc mơ đó, cô ấy phát hiện rằng

chính cô ấy đã tạo ra vật gây tắc và bằng cách nào, tại sao. Kĩ thuật kiểm soát tâm trí cho phép cô ấy đột ngột giải thông chỗ tắc bằng một cách không thể lí giải nổi. Một giờ sau, điều cô chẩn đoán đã được bệnh viện phẫu thuật cho cô xác nhận. Vị trí của vật gây tắc là chính xác như trong hồ sơ của cuộc phẫu thuật trước đó.

Một phụ nữ khác, 21 tuổi, là người rất mất tập trung, luôn muốn tự sát và đang trong giai đoạn đầu của bệnh rối loạn tâm thần cấp tính. Bệnh nhân đảm bảo với chúng tôi rằng, chúng tôi không thể làm gì để giúp cho cô, và có lẽ cô ấy sẽ tự sát. Chúng tôi đã gửi cô ấy đến khóa học kiểm soát tâm trí và giám sát cẩn thận. Điều vô cùng ngạc nhiên là cô ấy trở nên bình tĩnh đáng kể, có lí trí hơn, các suy nghĩ của cô ấy không còn chạy theo mọi hướng, lan man, không hồi kết. Cô ấy bớt bi quan hơn. Nhập viện điều trị và những liều thuốc mạnh không thể giúp cô ấy bình tĩnh hơn. Cô ấy lặp lại liệu trình kiểm soát tâm trí hai tuần sau đó và một lần nữa cho thấy những cải thiện. Cô ấy thay đổi đáng kể theo hướng tốt hơn.

Tuy nhiên, một người bị chứng ảo tưởng nặng khác, người này nghĩ rằng anh ta có thể thu nhỏ người khác. Anh tham gia khóa học trong khi nằm viện và trở lại bệnh viện mỗi ngày. Mặc dù vẫn tiếp tục nghĩ mình có thể thu nhỏ mọi người, anh ấy đã bình tĩnh hơn, ảnh hưởng xấu do bệnh tật đã được cải thiện, các phần khác của hệ thống ảo tưởng đang mờ dần và anh ta không còn dành hàng giờ để nghiền ngẫm về ý nghĩa của những câu chuyện ngụ ngôn đơn giản. Anh ấy tham gia khóa học ở tuần thứ sáu nằm viện và đã có những thay đổi rõ rệt so với năm tuần trước. (Xem biểu đồ E).

Một người phụ nữ hoang tưởng vô cớ đã trở lại bình thường sau khóa học. Một số người khác đã hiểu rõ hơn về bệnh tật của họ nhờ một vài phần của khóa học.

Về mặt lâm sàng, toàn bộ nhóm rối loạn tâm thần nghiêm trọng đã cho thấy sự thay đổi ấn tượng. Chỉ có một người trở nên khó chịu hơn. Những người còn lại đều hưởng lợi ở một mức độ nào đó từ khóa học. Năng lượng cảm xúc tăng lên và những ảnh hưởng tiêu cực do bệnh tật gây ra cũng dần biến mất. Ở nhiều người, ảnh hưởng của bệnh tật tuy không thay đổi nhưng họ đã bắt đầu thể hiện sự nhiệt tình. Họ có một cái nhìn tích cực hơn về tương lai của mình. Một số người hiểu rõ hơn về quá trình loạn thần của mình. Ngay cả một số người ảo tưởng cũng có thể đánh giá các ý tưởng của họ ở "cấp độ kiểm soát tâm trí", đi đến sự rõ ràng và hiểu biết về chúng.

Mọi người thư thái hơn và giảm bớt lo lắng. Bệnh nhân học cách dựa vào sức mạnh bên trong họ để hiểu, đối phó và giải quyết các vấn đề. Điều này cũng giúp họ tự tin hơn.

Một số bệnh nhân từng bị rối loạn tâm thần đã nhận ra rằng bệnh tật của họ đã tăng cường hoạt động của họ trong một trạng thái ý thức bị thay đổi. Đây là nguyên nhân khiến bệnh bệnh tật kéo dài và ảnh hưởng xấu tới cuộc sống của họ.

Các bệnh nhân loạn thần kinh (114 người) không bộc lộ tác dụng tiêu cực ở mức độ lâm sàng. 6 người trong số họ đã làm bài kiểm tra EWI. Điểm số của những người này được cải thiện, nhưng không nhiều bằng nhóm bị rối loạn tâm thần nghiêm trọng, vì điểm số đầu tiên của họ đã gần với mức lành mạnh nhất trên thang đo. Luôn luôn có những bệnh nhân rối loạn thần kinh dường như có những thay đổi tích cực từ huấn luyện SMC. Những người tiếp tục thực hành các kĩ thuật sau khi đào tạo có thể thay đổi cuộc sống của họ rất nhiều, và ngay cả những người không luyện tập kĩ thuật này đều đặn cũng có thể sử dụng chúng trong những lúc gặp khủng hoảng, khi họ phải đương đầu với thử thách hoặc cần đưa ra quyết định. Đối với họ, kiểm soát tâm trí dường như là một trải nghiệm mở mang trí óc, cho thấy rằng họ có thể sử dụng trí óc của mình theo những cách mới. Sự nhiệt tình của nhóm càng về cuối khóa học càng tăng cao, và hầu hết mọi người đều trải nghiệm mức cảm xúc tích cực hơn.

Nhìn chung, cả nhóm rối loạn thần kinh và rối loạn tâm thần đều cải thiện sau khóa học, như đã được chứng minh qua kiểm tra tâm lí và được xác định lâm sàng. Chỉ 1 trong số 189 bệnh nhân trở nên khó chịu hơn.

Dữ liệu từ bất kì nghiên cứu nào đều phải được đánh giá dựa trên tất cả các điều kiện hiện tại, các thử nghiệm, các tiêu chí và sự cẩn trọng trong quá trình nghiên cứu. Do đó, chúng tôi sẽ cố gắng chỉ ra tất cả các yếu tố mà chúng tôi nhận định rằng chúng có thể ảnh hưởng đến kết quả.

Từ quan điểm của một nhà nghiên cứu, chúng tôi muốn biết việc huấn luyện có ảnh hưởng gì đến những cá nhân bị rối loạn tâm thần. Với tư cách là bác sĩ, chúng tôi muốn tất cả bệnh nhân của chúng tôi khỏe mạnh. Điều này chắc chắn có một số ảnh hưởng đến các kết quả, vì chúng cho thấy điều này. Chúng tôi tin rằng sự lạc quan của chúng tôi đã được truyền tải bằng một cách nào đấy, đây là một phần không thể thiếu trong liệu pháp trị liệu hằng ngày của chúng tôi.

Ban đầu, với một số bệnh nhân rối loạn tâm thần, chúng tôi chờ đợi cho đến khi bệnh tật của họ ổn định rồi mới gửi họ đến khóa học, nhưng về sau thì các bệnh nhân đã được gửi đi ngay cả trong trạng thái loạn thần.

EWI được cho là một chỉ số nhạy cảm về nhận thức thực tế, và chúng tôi thấy rằng điểm số khớp với các kết quả lâm sàng. Tiến sĩ El-Meligi xác nhận rằng các quan sát lâm sàng của chúng tôi phù hợp với những thay đổi được phản ánh theo thang đo EWI. Bệnh nhân duy nhất trở nên rối loạn hơn đáng kể là người duy nhất có điểm số trở nên tệ hơn. Những người có điểm số cải thiện đáng kể cũng liên tục cho thấy sự cải thiện đáng kể về mặt lâm sàng.

Các tác giả của EWI tin rằng bài trắc nghiệm có thể thực hiện lặp lại nhiều lần. Ban đầu chúng tôi không kiểm tra xem liệu có bất kì thay đổi điểm số nào liên quan đến việc lặp lại bài trắc nghiệm hay không. Chúng tôi đã cố gắng cho họ thực hiện bài trắc nghiệm trước và sau khóa đào tạo, nhưng điều này không phải lúc nào cũng hoàn chỉnh. Gần đây hơn, trong 7 trường hợp bài trắc nghiệm được thực hiện 2 lần vào tuần trước và một lần vào tuần sau khóa học, để xác định xem có bất kì yếu tố lặp lại nào không.

Tỉ lệ câu trả lời "sai" trong ba bài trắc nghiệm là 100:92:65. Do đó, sự khác biệt giữa hai bài trắc nghiệm đầu tiên là không đáng kể khi so với sự thay đổi sau SMC.

Đối trọng với bất kì yếu tố lặp lại nào là thực tế rằng có rất nhiều câu trả lời được mong đợi là điểm cộng sau khóa học, nhưng không nhất thiết trước khóa học là điểm trừ. Ví dụ, hai trong số các câu hỏi là "Bạn có thể đọc tâm trí người khác không?" và "Bạn có trải nghiệm tôn giáo nào gần đây không?" Câu trả lời có cho mỗi câu đó nhận một điểm trừ. Khóa học dạy mọi người hoạt động tâm lí, hầu hết mọi người được thuyết phục rằng họ trải nghiệm ESP (ngoại cảm). Đối với một số người thì trải nghiệm này gần như là một trải nghiệm tôn giáo. Cho nên chúng tôi đã đoán trước một kết quả tệ hơn sau khóa học chứ không phải là tốt hơn.

Nói tóm lại về độ tin cậy của EWI, *yếu tố lặp lại có vai trò không đáng kể và được cân bằng bởi một yếu tố khác làm giảm điểm số.* Bài trắc nghiệm được cho là nhạy cảm và đáng tin cậy, và kết quả tương ứng với đánh giá lâm sàng cũng như cảm quan của bệnh nhân.

Đối với mục đích của nghiên cứu, chúng tôi quyết định bất kì trường hợp nào bị rối loạn tâm thần trong khoảng thời gian ba

tuần sau khóa học sẽ được coi là tai nạn, cho dù có hoặc không các yếu tố khác góp phần gây ra bệnh.

Với bất kì nhóm nào gồm 75 bệnh nhân rối loạn tâm thần nghiêm trọng được theo dõi trong khoảng thời gian ba tuần, chúng tôi có thể đoán rằng sẽ có ít nhất một người sẽ bị rối loạn hơn nữa. Điều này có thể xảy ra ngay cả khi họ đang được trị liệu và không tiếp xúc với trải nghiệm thoái lui (hồi quy). Thực tế là, tất cả các bệnh nhân đang được điều trị trong thời gian nghiên cứu, và đôi khi đã được định hướng và trấn an, chắc chắn là việc này đã hỗ trợ và có thể ngăn ngừa việc phát bệnh. Nhưng chúng tôi tin rằng liệu pháp hỗ trợ này không thể tự nó giải thích những thay đổi tích cực đáng kể đã diễn ra.

Kinh nghiệm của chúng tôi là bệnh rối loạn tâm thần cấp tính có nguồn gốc từ khá sớm do mối quan hệ bệnh lí giữa mẹ và trẻ sơ sinh trong hai năm đầu đời, và thường được củng cố bởi chấn thương sau đó. Khuynh hướng này đòi hỏi một yếu tố thúc đẩy trong hoàn cảnh sống hiện tại của người bệnh để dẫn đến quá trình hồi quy và trải nghiệm lại cảm giác và thực tế của quá khứ đã lùi xa. Thường thì yếu tố thúc đẩy là do bị cự tuyệt một cách phũ phàng hoặc bị chia li khỏi một người quan trọng. Nguyên nhân thường xuất hiện vào thời ấu thơ. Yếu tố thúc đẩy là ở thời hiện tại. Ngoài ra, còn có thể có cơ chế tạo điều kiện, chẳng hạn như ma túy gây ảo giác, mối quan hệ với gia đình nuôi nấng lúc nhỏ và các hoạt động khác buộc con người phải đối mặt với quá khứ. Do đó chúng tôi phân biệt trong số (1) nguồn gốc hoặc bẩm chất, (2) yếu tố thúc đẩy, và (3) cơ chế tạo điều kiện. Giống như hầu hết các quá trình phát triển tự nhiên, rối loạn tâm thần có nguồn gốc, có cơ chế kích hoạt và cơ chế tạo điều kiện.

Tất cả các bệnh nhân rối loạn tâm thần mà chúng tôi đã điều trị đều mắc bệnh do bị cự tuyệt, chia ly, mất mát, bị đe dọa (thực hoặc tưởng tượng), không còn được người khác chú ý, v.v. Điều này gây ra nỗi sợ hãi vô thức về việc bị bỏ rơi. Trong số vài trăm bệnh nhân rối loạn tâm thần, tất cả đều từng trải qua một mức độ tương đối của sự mất mát hoặc chia cắt, ngay cả khi điều này chỉ được ngụ ý. Bệnh nhân 29 tuổi mắc chứng căng trương lực (*catatonic*) nói trên, người đã trở nên tồi tệ hơn trong quá trình nghiên cứu, từng xung đột với mẹ mình, người mà anh ấy nghĩ là sẽ phản đối việc hẹn hò của anh ấy. Điều này có vai trò như một yếu tố thúc đẩy, khiến anh ta hồi tưởng lại chuyện xảy ra lúc anh mới 1 tuổi. Lúc đó, người thanh niên này nhận thức sự cự tuyệt của mẹ mình như là bà đã bỏ rơi anh và cái chết sắp xảy ra với anh ta.

Nếu khóa học kiểm soát tâm trí Silva tạo ra chứng rối loạn tâm thần ở một cá nhân thì nó sẽ hoạt động như một cơ chế hỗ trợ, tạo điều kiện. Cơ chế này sẽ phải được kết hợp với yếu tố thúc đẩy có sẵn ở một người dễ bị tổn thương. Chúng tôi không nhớ ra bất kì bệnh nhân nào có quá trình rối loạn tâm thần được tạo ra chỉ bằng cơ chế tạo điều kiện. Mặc dù chúng tôi không nghi ngờ rằng điều này là có thể, những nó chắc chắn là tương đối hiếm.

*

Phương pháp kiểm soát tâm trí Silva là gì?

Kiểm soát tâm trí Silva là một khóa học kéo dài 40 giờ bao gồm 30 giờ giảng và 10 giờ luyện tập tinh thần. Các bài luyện tập không chỉ dạy mọi người cách thư giãn tâm trí và cơ thể, cũng như các phương pháp tiếp cận khác như phản hồi sinh học và thiền siêu việt (TM), mà còn đi một bước xa hơn. Họ dạy mọi người cách hoạt động tâm trí trong lúc thư thả.

Toàn bộ khóa học bao gồm các kĩ thuật sử dụng tâm trí theo những cách có lợi cho người học. Sau khi tự mình trải nghiệm điều này và chứng kiến nhiều người khác sử dụng nó, chúng tôi không nghi ngờ gì về khả năng hoạt động vượt trội của tâm trí khi người ta sử dụng các kĩ thuật cụ thể trong trạng thái hoàn toàn tỉnh táo.

Nó tương tự như trạng thái mà Sigmund Freud đã mô tả trong bản thảo của ông về việc lắng nghe, như trạng thái mà Brahms đã đi vào tạo ra các tác phẩm của mình, hay trạng thái mà Thomas Edison đã mô tả khi khám phá ra những ý tưởng mới.

Khóa học dạy một phương pháp nhanh chóng, dễ dàng để đi đến mức độ thư giãn bất cứ lúc nào. Học viên thực hành hình dung, tưởng tượng và suy nghĩ ở cấp độ ý thức của mình, cho đến khi họ học được cách kiểm soát tâm trí. Họ nắm bắt và sự dụng tâm trí một cách có ý thức trên một phạm vi hoạt động rộng hơn của não bộ. Họ có một phạm vi mở rộng của ý thức. Thay vì chỉ mơ mộng khi thư giãn, họ có thể sử dụng trí óc của mình hiệu quả ở cấp độ này.

Thay vì chìm trong giấc ngủ nhẹ, họ có thể có nhận thức và sử dụng tâm trí ở cấp độ này. Thay vì chỉ mơ vào ban đêm, họ có thể sử dụng trạng thái giấc mơ để giải quyết vấn đề và tìm ra câu trả lời bất cứ lúc nào.

Khi con người học cách hoạt động tâm trí và cơ thể ở tầng sâu hơn

của trạng thái thư giãn, khả năng sáng tạo được nâng cao. Trí nhớ được cải thiện và mọi người có khả năng tốt hơn để giải quyết vấn đề. Từ trạng thái đã thay đổi, họ có thể hướng tâm trí đến những điều họ mong muốn, và do đó việc kiểm soát những thói quen như hút thuốc trở nên dễ dàng hơn.

Việc tiếp tục luyện tập ở cấp độ thư giãn cũng có tác dụng lên quá trình suy nghĩ trong cuộc sống hằng ngày, tức là, mọi người có quyền đạt đến "cấp độ" của minhf mà không cần ở đó, giống như một nhạc sĩ không còn phải tập trung vào âm nhạc để biết một nốt nhạc sai hay không.

Trí óc có những khả năng tuyệt vời, nhưng ở cấp độ hoạt động bình thường, nó liên tục bị tấn công bởi nhiều kích thích cùng một lúc: ý nghĩ, mong ước, nhu cầu, khao khát, tiếng động, ánh sáng, áp lực, xung đột, căng thẳng đủ loại. Nó không được tự do. Nó khó lòng tập trung đến bất kì điều gì. Tuy nhiên, tâm trí óc có thể làm được điều này khi ở trong trạng thái buông lỏng, thư giãn, bớt căng thẳng. Nhưng mọi người thường ở trạng thái này, hay gọi là cấp độ, chỉ khi đang ngủ. Họ họ chưa bao giờ thực hành sử dụng tâm trí trong trạng thái đó. Thông thường họ thậm chí không biết rằng nó đang hoạt động và có thể sử dụng.

Nhưng khi một người đã trải nghiệm kết quả thu được từ cấp độ này của ý thức, anh ta sẽ không bao giờ cố gắng đưa ra một quyết định quan trọng hoặc giải quyết một vấn đề mà không sử dụng nó.

Mục tiêu quan trọng nhất của khóa học này dạy một người sử dụng cấp độ "thư giãn" của tâm trí. Ngoài việc dạy mọi người suy nghĩ trong khi ở trạng thái thư giãn, khóa học dạy các kĩ thuật đặc biệt để kiểm soát thói quen, giải quyết vấn đề, đạt được mục tiêu, ghi nhớ, chăm sóc sức khỏe, kiểm soát cơn đau, giấc ngủ và kiểm soát giấc mơ, v.v.

Kiểm soát tâm trí không phải là thôi miên, nó gần như là tiếp cận tự thôi miên. Mọi người nên học cách chú ý đầy đủ hơn đến tâm trí, bởi vì trong trạng thái thư giãn, nó không còn bị bắn phá bởi nhiều kích thích bên ngoài. Với sự chú ý đầy đủ hơn, mọi người có khả năng hướng tâm trí đến việc làm những điều tốt đẹp hơn mà mình muốn.

Một phần lớn khác của khóa học là học lặp lại những cụm từ có lợi cho bản thân khi ở cấp độ thư giãn tâm trí.

Điều này được cho là có tác dụng mạnh mẽ. Suy nghĩ tích cực luôn có giá trị, nhưng suy nghĩ tích cực trong trạng thái thoải mái còn hơn thế nữa.

Phần cuối cùng của khóa học liên quan đến cận tâm lí học. Hầu như tất cả những người tham gia đều có trải nghiệm ESP (ngoại cảm) trong khóa học. Điều này phổ biến đến mức tổ chức Mind Control đảm bảo hoàn lại toàn bộ tiền nếu học viên không cảm thấy họ đã có trải nghiệm thấu thị vào ngày cuối cùng.

*

Tại sao kiểm soát tâm trí lại có ích cho các bệnh nhân tâm thần?

Giai đoạn đầu nghiên cứu, chúng tôi đã ngừng suy đoán tại sao khóa kiểm soát tâm trí có thể gây hại cho bệnh nhân tâm thần và chúng tôi chuyển sự chú ý đến lí do tại sao nó lại giúp ích. Chúng tôi không biết tất cả câu trả lời, nhưng chúng tôi nghĩ rằng chúng tôi đang ở trong một vị trí tốt hơn để suy đoán so với những người chưa đánh giá cẩn thận bệnh nhân trước và sau khóa đào tạo.

Việc huy động năng lượng có thể là một yếu tố quan trọng. Freud đã nói, trong cuốn sách *Analysis Terminable and Interminable* (tạm dịch: Nghiên cứu Kết thúc và Vô tận), rằng*hiệu quả của một liệu pháp trong tương lai có lẽ phụ thuộc chủ yếu vào việc huy động năng lượng.* Mọi người được nạp năng lượng rất cao vào cuối khóa học kiểm soát tâm trí.

Thái độ tích cực và sự lạc quan được tạo ra trong khóa học tất nhiên phải có tác dụng có lợi cho bệnh nhân. Có lẽ việc tự nhủ bản thân bằng những cụm từ có lợi khi ở trạng thái thư giãn sẽ giúp lập trình hiệu quả tâm trí theo cách vượt ra ngoài những suy nghĩ tích cực đơn giản.

Thư giãn làm giảm lo lắng và do đó giảm các triệu chứng. Một người không thể vừa ở trong trạng thái tâm trí và cơ thể thư giãn, đồng thời vừa cực kì lo lắng hoặc mâu thuẫn. Hoạt động ở cấp độ thư giãn được cho là tạo ra cùng một hiệu ứng thư giãn trong suốt cả ngày.

Tâm trạng của nhóm kiểm soát tâm trí rất tốt, và mọi người trải nghiệm cảm giác ấm áp và tình yêu trong khi ở trạng thái thoải mái. Có lẽ năng lượng tình yêu đóng một phần quan trọng. Những người đang yêu nói chung không gặp rắc rối bởi những thứ có thể làm phiền họ.

Những người ở trạng thái thư giãn không có nhiều xung đột, nên các biện pháp phòng vệ ban đầu tạo ra khoảng cách trong cảm xúc là không cần thiết. Họ chạm vào cảm xúc của họ nhiều hơn và tiếp xúc với đời sống thực tế nhiều hơn.

Họ nắm bắt được nhiều hoạt động đa dạng của não hơn để thử nghiệm thực tế. Ở trong trạng thái tâm trí và cơ thể đang thoải mái, quá trình nhận thức được cải thiện, suy nghĩ rõ ràng hơn và khả năng phán đoán được nâng cao.

Các kĩ thuật đặc biệt giúp bệnh nhân giải quyết một số vấn đề riêng, họ có thể lập trình để thư giãn và cảm nhận tốt hơn kéo dài suốt cả ngày. Có thể dựa vào nguồn lực bên trong mình để giải quyết các vấn đề trong đời sống mang lại cho họ nhiều sự tự tin hơn. Các nhà trị liệu tin tưởng vào câu trả lời mà họ nhận được ở trạng thái thay đổi, và điều này làm tăng thêm niềm tin cho bệnh nhân.

Theo hiện tượng nhóm, khi cảm xúc tốt của nhóm dễ lây lan và thậm chí lan đến cả người rối loạn nhất.

Phần cận tâm lí của khóa học đã giúp ích, theo một cách bất ngờ, cho một số bệnh nhân rối loạn tâm thần. Nhiều người có thể đi đến những vùng bên ngoài của tâm trí, nơi ghi nhận những trải nghiệm huyền bí thường xuyên mà liệu pháp tâm lí không thể giải thích. Chỉ trong phần cận tâm lí của khóa học, thì họ mới hiểu được. Một trong những mục đích của liệu pháp tâm lí sâu là nhận thức về phần vô thức. Việc mở rộng phạm vi ý thức và khám phá các khía cạnh cận tâm lí của tâm trí phục vụ cùng mục đích này. Bệnh nhân cảm thấy nhẹ nhõm khi khám phá ra khía cạnh này của quá trình tinh thần của họ và thấy nó có thật và được chấp nhận.

Rối loạn cảm xúc có thể giúp họ trải qua những hiện tượng huyền bí, điều này càng cho họ lí do để kéo dài thời gian bệnh tật và mang lại ý nghĩa đối với cuộc sống của họ. Nhà trị liệu đã học cách áp dụng các kĩ thuật kiểm soát tâm trí để trị liệu tâm lí, giúp đỡ bệnh nhân nhiều hơn nữa.

75 bệnh nhân rối loạn tâm thần nghiêm trọng đã được chuyển đến khóa đào tạo kiểm soát tâm trí Silva để xác định bệnh nhân nào có thể gặp khó khăn. Chỉ có một người trở nên rối loạn hơn đáng kể. Phát hiện nhất quán nhất là một sự gia tăng nhận thức về thực tế, như đã xác định lâm sàng và trắc nghiệm tâm lí khách quan.

Điều quan trọng cần lưu ý là tất cả các bệnh nhân bị rối loạn từ một nhóm điều trị tâm thần đã được yêu cầu trải qua khóa học, có nghĩa rằng đây là một mẫu hoàn chỉnh từ một nhóm bệnh nhân tâm thần. Không ai bị ngăn cản. Do đó, kết quả không chỉ áp dụng cho các cá nhân được chọn.

Kiểm soát tâm trí Silva không phải là một liệu pháp trị liệu tâm thần. Nó có thể được sử dụng như một công cụ trong bất kì liệu pháp tâm thần nào, đặc biệt nếu nhà trị liệu quen thuộc với khóa học và không phản kháng với các khái niệm của phương pháp này. Kiểm soát tâm trí giúp bệnh nhân nâng cao khả năng sử dụng trí óc và đưa chính mình vào bất kì liệu pháp nào mà anh ta đang áp dụng.

Các nhà tâm thần học đã được giúp đỡ rất nhiều (ít nhất là khi bệnh nhân đang điều trị và bác sĩ tâm thần hiểu được tiến trình), đến mức bác sĩ McKenzie hiện khẳng định tất cả bệnh nhân loạn thần của ông đều tham gia khóa học, dưới sự chăm sóc và giám sát của ông.

Do sự cải thiện đáng kể ở hầu hết các các cá nhân bị rối loạn, và bởi vì việc đào tạo có thể được áp dụng cho các nhóm lớn cùng một lúc, các tác giả thấy trước một ứng dụng như một hình thức điều trị phụ trợ trong bệnh viện.

Khóa học được khẳng định là an toàn và có khả năng có lợi cho thần kinh. Nó tương đối an toàn và chắc chắn có lợi cho cá nhân bị rối loạn tâm thần cấp tính, dưới sự chăm sóc của bác sĩ tâm thần quen thuộc với chương trình. Cả hai dữ liệu tâm thần khách quan và lâm sàng cho thấy rằng lợi ích vượt xa mọi tác động tiêu cực.

Biểu đồ A

Sự khác biệt trung bình về điểm T (Score) trước và sau đào SMC, đối với 38 phụ nữ thuộc nhóm bị rối loạn cao.

Có sự tiến bộ trong cả 11 thang đo, bao gồm thang đo hưng phấn. Điểm thấp hơn cho thấy sự cải thiện, ngoại trừ trên thang đo mức độ hưng phấn, trong đó điểm cao hơn cho thấy rằng bệnh nhân cảm thấy tốt hơn và lạc quan hơn.

Các thang đo như sau:

1. Nhận thức bằng giác quan (viết tắt Sens) bao gồm các mục mô tả thế giới bên ngoài thông qua trải nghiệm cảm nhận trực tiếp, sử dụng tất cả các giác quan riêng rẽ hay tổng hợp;

2. Nhận thức thời gian (Time) cung cấp ví dụ của bốn loại hiện tượng liên quan đến thời gian chủ quan: (i) thay đổi theo dòng thời gian; (ii) tính gián đoạn của thời gian; (iii) định hướng của thời gian, bao gồm quá khứ, hiện tại và tương lai, trải nghiệm tuổi tác hoặc nhận thức về tuổi của một người; và (iv) đồng nhất bản thân hoặc xa lánh với thế hệ của người đó;

3. Nhận thức cơ thể (Body) bao gồm ba khía cạnh trải nghiệm cơ thể của một người: (i) các khía cạnh cảm xúc, (ii) rối loạn lo âu về bệnh tật, và (iii) khía cạnh tri giác;

4. Tự nhận thức (Self) bao gồm các khuynh hướng cảm xúc đối với việc tự thể hiện lòng tự trọng và vấn đề danh tính của một người;

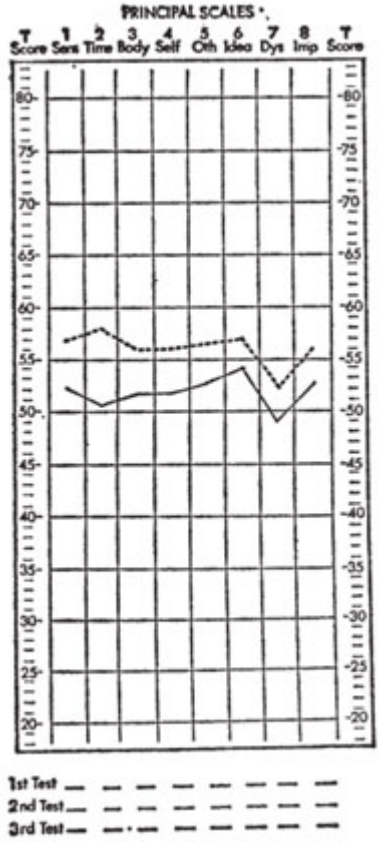
5. Nhận thức về những người khác (Oth) được thể hiện bằng năm hình mẫu khác nhau: (i) làm mất nhân cách, (ii)gán ghép cho con người những sức mạnh phi thường, (iii) cảm giác về sự thay đổi, (iv) ý tưởng về quan hệ, và (v) xu hướng nhân hóa liên quan đến động vật;

6. Ý tưởng (Idea) tập trung vào bệnh lí phản ánh trong kinh nghiệm của một người về quá trình suy nghĩ của mình hoặc nội dung của nó. Nó xử lí các danh mục khác nhau như: thiếu hụt trong quá trình tư duy, vô tổ chức, thay đổi trong thói quen suy nghĩ hoặc hệ tư tưởng, trí tuệ toàn năng, thay đổi tốc độ suy nghĩ và sự hiện diện của những ý tưởng kì lạ;

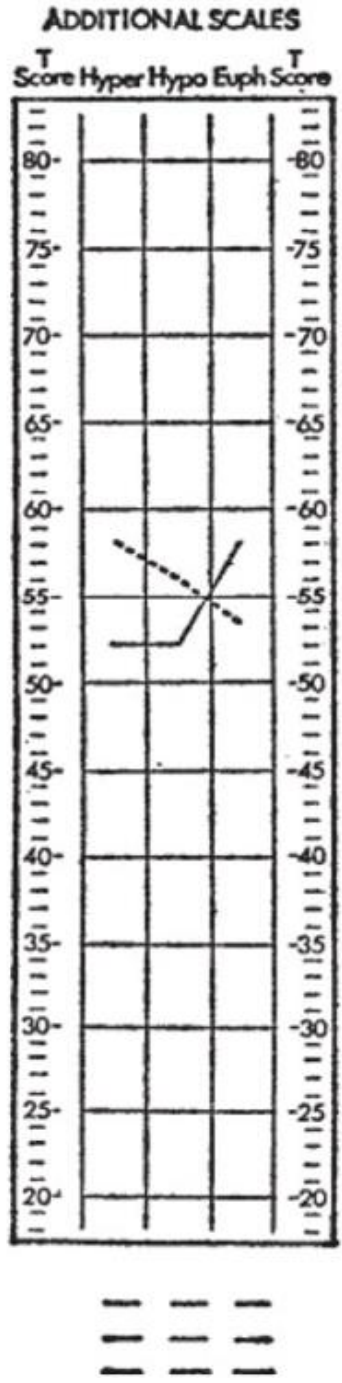
7. Sự chán chường (Dys) liên quan đến ba mức độ ảnh hưởng của sự chán chường, thần kinh soma, tình cảm và trí tuệ. Ngoài ra, nó còn chứa các mục quan tâm đến mong muốn cái chết và xu hướng tự hủy hoại bản thân;

8. Kiểm soát xung đột (Imp) có các mục nhấn mạnh đến sự thiếu hụt về ý chí hoặc chủ ý như một kinh nghiệm hơn là thực sự mất kiểm soát. Ba lớp hiện tượng được đại diện là: (i) biểu hiện của sự ưu trương; (ii) những hạn chế trong công việc và các vấn đề về ra quyết định, sự cưỡng bách và đình chỉ hoàn toàn hành động; và (3) sự chống đối xã hội hoặc xung động kì quái.

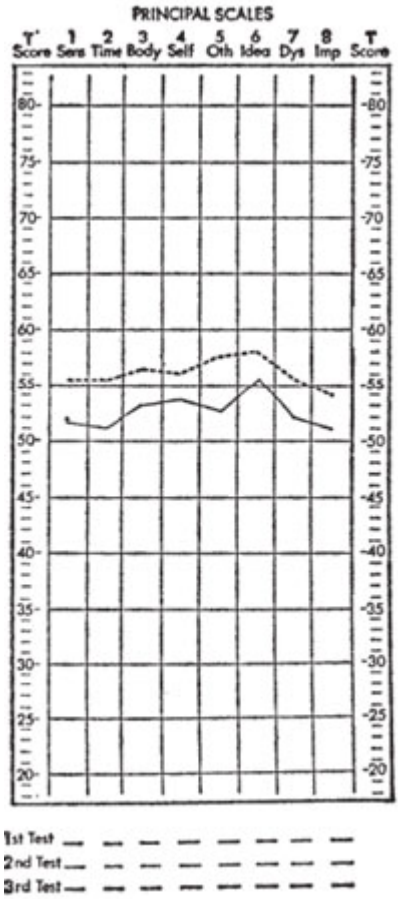
CÁC THANG ĐO CHÍNH



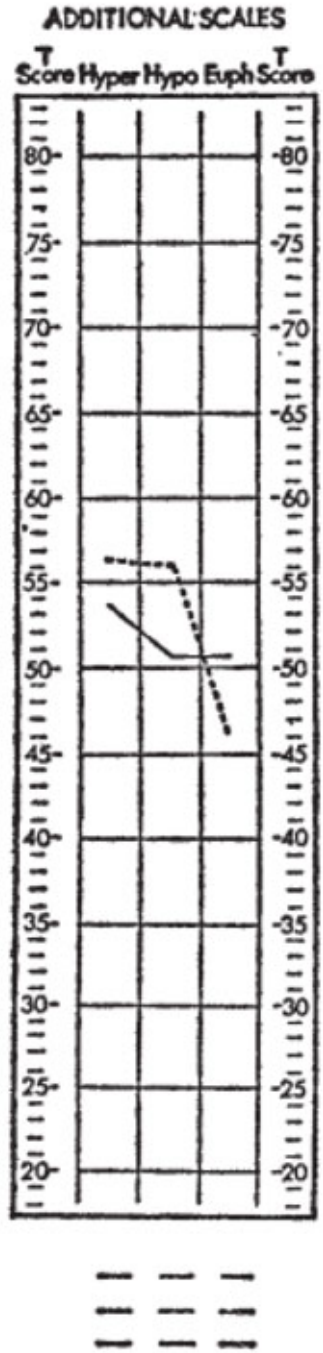
CÁC THANG ĐO PHỤ


ADDITIONAL SCALES
T Score
Hyper
Hypo
Euph
T Score
80
75
70
65
60
55
50
45
40
35
30
25
20

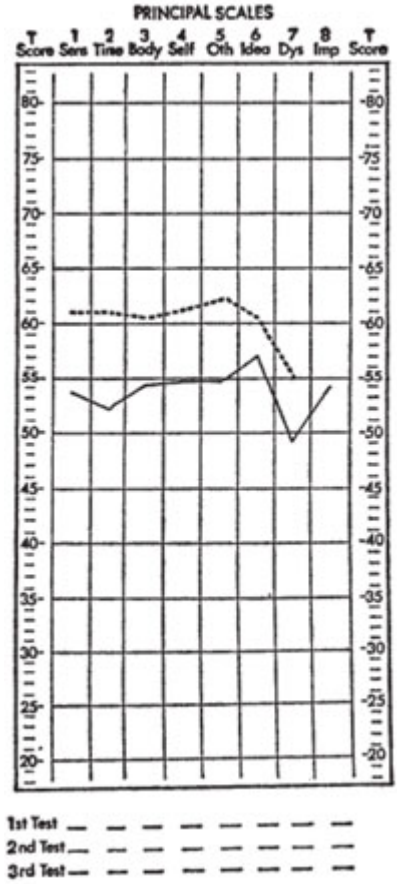
BIỂU ĐỒ B



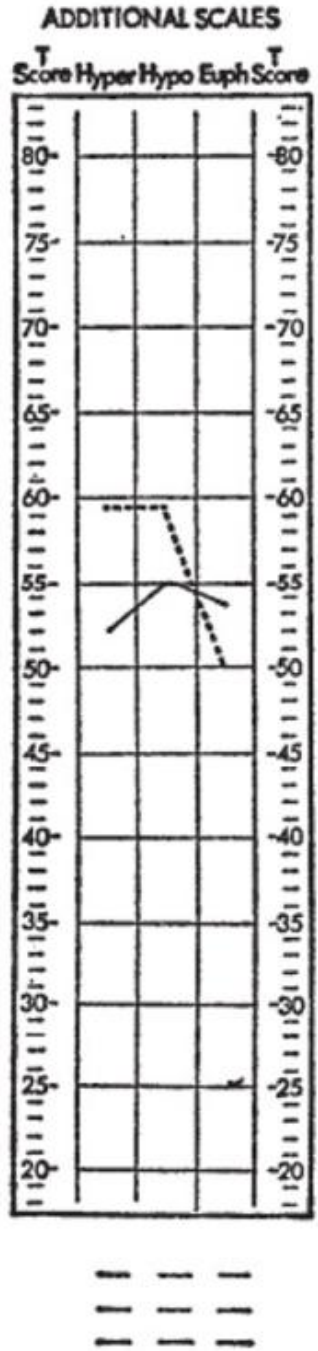
Sự khác biệt trung bình về điểm T trước và sau khóa học SMC, với 20 nam giới từ nhóm bị rối loạn cao


ADDITIONAL SCALES
T Score
Hyper
Hypo
Euph
T Score
80
75
70
65
60
55
50
45
40
35
30
25
20

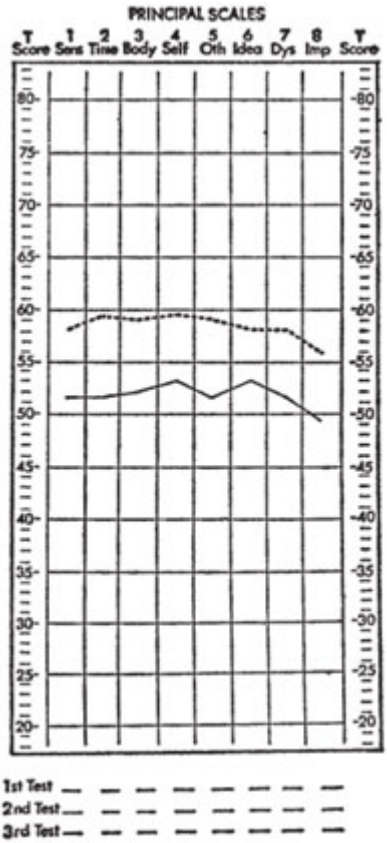
BIỂU ĐỒ C



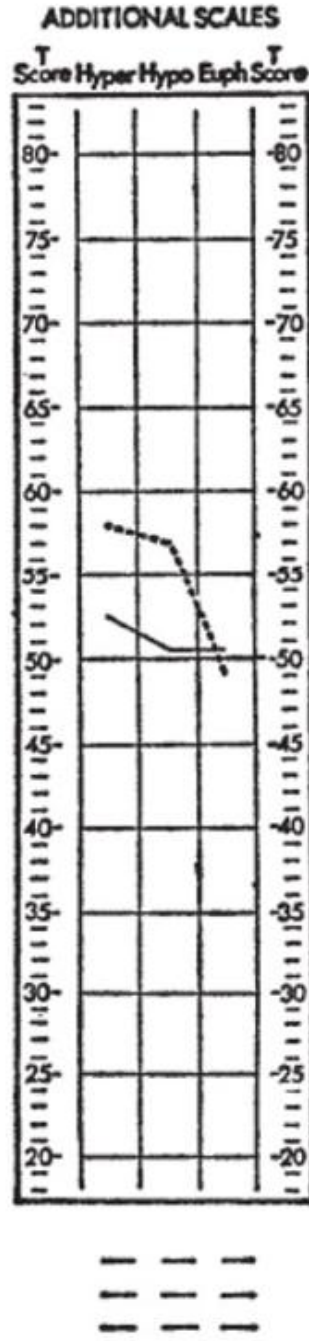
Sự khác biệt trung bình về điểm T của 19 trong số 38 phụ nữ có điểm số thay đổi nhiều nhất trong nhóm bị rối loạn cao


ADDITIONAL SCALES
T Score
Hyper
Hypo
Euph
T Score
80
75
70
65
60
55
50
45
40
35
30
25
20

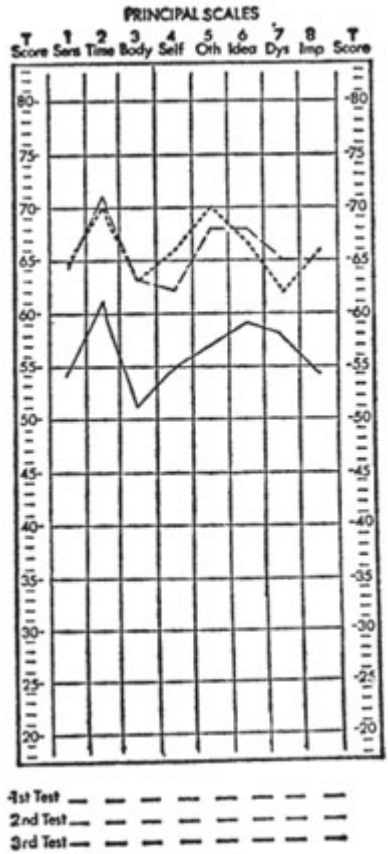
BIỂU ĐỒ D



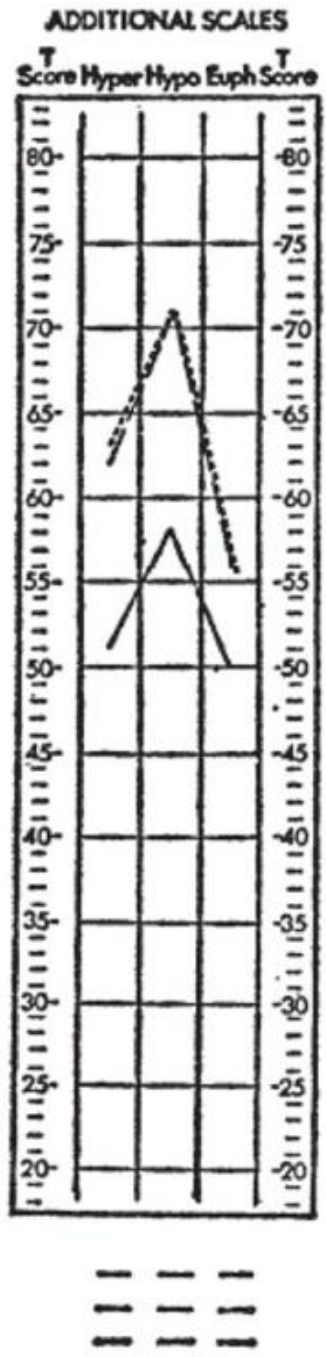
Chênh lệch điểm T trung bình của 10 trong số 20 nam giới trong nhóm bị rối loạn cao có điểm số đã thay đổi nhiều nhất


ADDITIONAL SCALES
T Score
Hyper
Hypo
Euph
T Score
80
75
70
65
60
55
50
45
40
35
30
25
20

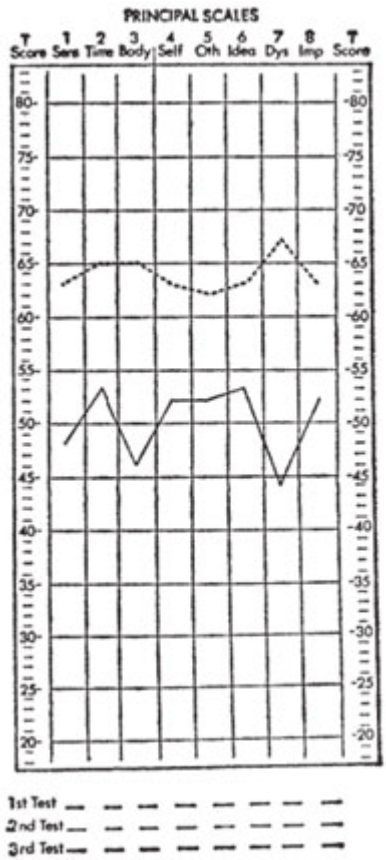
BIỂU ĐỒ E



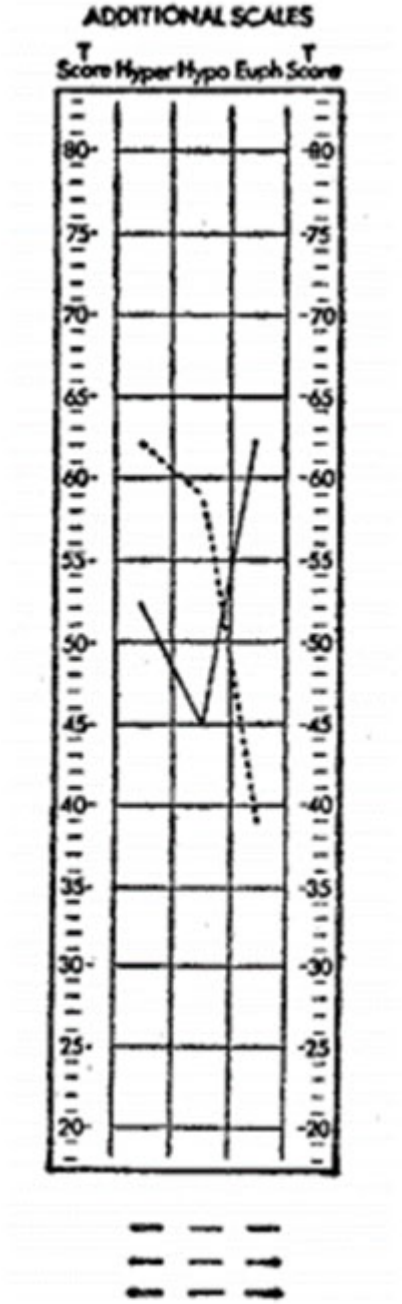
Một bệnh nhân rối loạn tâm thần cấp tính được kiểm tra hai lần vào tuần trước và một lần vào tuần sau khóa Kiểm soát Tâm trí. Lưu ý sự giống nhau của hai điểm trước khi đào tạo SMC, so với điểm số sau


ADDITIONAL SCALES
T Score
Hyper
Hypo
Euph
T Score
80
75
70
65
60
55
50
45
40
35
30
25
20

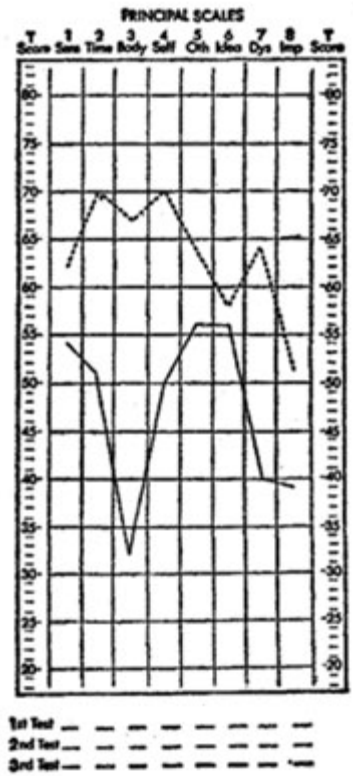
BIỂU ĐỒ F



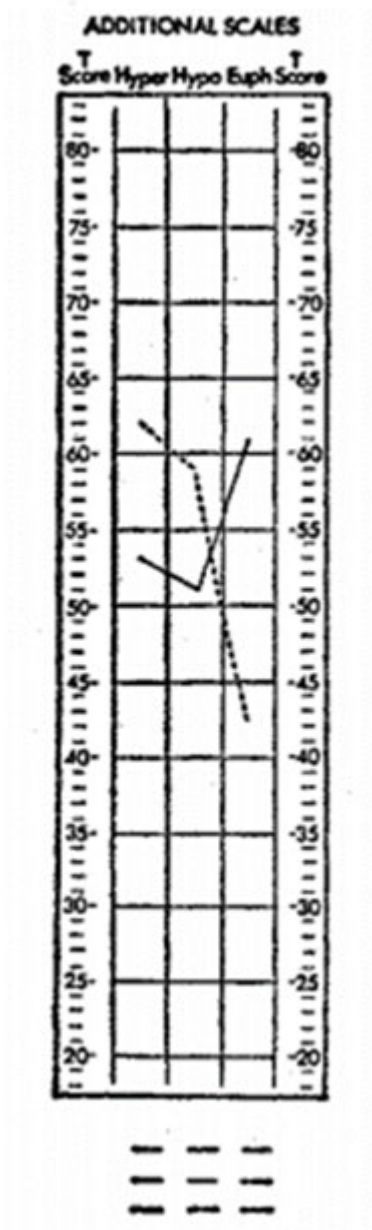
Thêm một người trong nhóm bị rối loạn cao đã làm bài kiểm tra trong tuần trước và sau khóa đào tạo SMC


ADDITIONAL SCALES
T Score
Hyper
Hypo
Euph
T Score
80
75
70
65
60
55
50
45
40
35
30
25
20

BIỂU ĐỒ G



Thêm một người trong nhóm bị xáo trộn cao đã thử nghiệm trong tuần trước và sau khóa đào tạo SMC


ADDITIONAL SCALES
T Score
Hyper
Hypo
Euph
T Score
80
75
70
65
60
55
50
45
40
35
30
25
20

Phụ lục 3

Bùng nổ bộ não với phương pháp Silva

- Phó giáo sư tiến sĩ W. Hahn -

Giám đốc Nghiên cứu của Silva Mind Control International

Gần đây, các nhà khoa học đã kịch liệt chỉ trích các báo cáo tuyên bố rằng những người theo yoga đã học cách cố ý điều chỉnh nhịp tim, nhiệt độ cơ thể và các quá trình bên trong cơ thể thường được coi là tự nhiên mà con người không thể tự ý điều chỉnh theo ý nguyện. Phần lớn các báo cáo bị bỏ qua vì chúng nói rằng một số đối tượng trong trạng thái thôi miên sâu (trạng thái ý thức bị thay đổi) có thể tiến hành (theo gợi ý) những thay đổi về bản chất sinh lí thường được coi là không nằm trong sự kiểm soát chủ quan, ví dụ, nổi mụn nước và kiểm soát nhịp tim.

Với sự ra đời của các kĩ thuật phản hồi (sinh học), trong vài năm qua, các nhà khoa học đã nhận ra rằng hầu hết mọi quá trình bên trong cơ thể đều có thể kiểm soát. Các kĩ thuật phản hồi sinh học dựa trên nguyên tắc rằng, chúng ta học cách phản hồi chính xác, nếu chúng ta được thông báo ngay lập tức về tính đúng đắn của phản hồi hoặc tốc độ phản hồi chính xác của chúng ta.

Sử dụng phần thưởng như một công cụ phản hồi ở động vật, nhà tâm lí học, Tiến sĩ Neal Miller, hiện thuộc Đại học Rockefeller, đã chứng minh rằng nhịp tim có thể được kiểm soát bởi ý muốn của chính chủ nhân của nó. Tiến sĩ Elmer Green, tại Tổ chức Menninger, chỉ ra rằng bằng cách sử dụng phản hồi sinh học, con người có thể học cách kiểm soát nhiệt độ của bàn tay: tay này nóng, tay kia lạnh.

Sau thí nghiệm phản hồi sinh học sóng não của Tiến sĩ Kamiya, thuộc Viện Tâm thần Langiey Porter, các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng những phương pháp này có hiệu quả trong việc dạy các cá nhân chủ động kiểm soát nhịp Alpha (8 - 13 Hz) của sóng não theo ý nguyện của họ. Các kĩ thuật khác ít dùng đến phòng thí nghiệm hơn cũng được sử dụng để kiểm soát các cơ quan bên trong cơ thể. Ví dụ, kĩ thuật thiền siêu việt cố gắng tạo ra sự thư giãn của các cơ quan nội tạng bao gồm cả não.

Một hệ thống khác mà các đối tượng có thể tạo ra sự thư giãn và kiểm soát sóng não là kiểm soát tâm trí Silva. Những người đã tham gia các khóa học kiểm soát tâm trí của Silva cho biết, họ có cảm giác thư giãn sâu và tin tưởng rằng họ có thể kiểm soát sóng não của mình. Những tuyên bố này đã được kiểm tra lại vào năm 1971 bởi Tiến sĩ F. J. Bremner, nhà tâm lí học tại Đại học Trinity ở San Antonio, Texas. Có vẻ như những người được huấn luyện theo cách này thực sự có thể kiểm soát sóng não của họ và tạo ra nhịp điệu Alpha khi họ chọn làm như vậy. Trong một nghiên cứu một nhóm 20 sinh viên chưa qua đào tạo, tình nguyện tham gia một thí nghiệm về kiểm soát sóng não, một nửa số sinh viên tham gia trong điều kiện tương tự với thí nghiệm phản xạ có điều kiện, mà Ivan Pavlov từng thực hiện với con chó. Tức là, khi các sinh viên nghe thấy tín hiệu âm thanh báo hiệu thì đèn nhấp nháy sẽ gợi ra phản hồi tần số Alpha trên điện não đồ EEG. Ngay sau đó, tín hiệu âm thanh cũng gợi ra mẫu tần số Alpha giống hệt trên bản in EEG của đối tượng.

Mười đối tượng còn lại được ông Silva huấn luyện bằng phương pháp kiểm soát tâm trí. Cả hai nhóm đều cho thấy những thay đổi trên EEG theo hướng đã dự đoán, tức là cả hai nhóm đều tăng tỉ lệ phần trăm tần số Alpha trong EEG của họ.

Sau đó, một thử nghiệm thứ hai được thực hiện bằng cách sử dụng những người đã thực hành đáng kể phương pháp Silva. Những người này có thể bắt đầu và dừng các phản ứng tần số Alpha theo ý muốn và có thể tiếp tục cuộc trò chuyện trong khi tạo ra nhịp điệu Alpha. Một bài kiểm tra khác cũng thực hiện trên các học viên đã thực hành nhiều lần. Vì những người này đã có kinh nghiệm đáng kể trong các bài tập ESP (làm việc với các tình huống), điện não đồ ghi lại khi họ tham gia các bài tập ESP. Các mẫu điện não đồ này cũng cho thấy tần số Alpha cao.

Có vẻ như từ những nghiên cứu này cho thấy qua huấn luyện, người ta có thể kiểm soát tốt các cơ quan nội tạng của mình. Điều này đúng đối với não, nếu chúng ta tiếp nhận các phản ứng điện

từ của cơ quan đó như một chỉ báo về chức năng của nó. Nó cũng cho thấy rằng cần phải nghiên cứu nhiều hơn nữa để xác định mối tương quan của các trạng thái sinh lí và tinh thần - cảm xúc, và xác định các quy trình đào tạo cần thiết để tận dụng tối đa khả năng tự điều chỉnh tâm - sinh lí tự nguyện.

Tiến sĩ Rodger W. Sperry và các đồng nghiệp của bà ở Los Angeles đã báo cáo rằng nghiên cứu về sinh lí học của não có thể giúp hiểu rõ hơn về tầm quan trọng của kiểm soát tâm trí Silva. Những nhà khoa học này và nhiều nhà khoa học khác đã phát triển bằng chứng lâm sàng và phòng thí nghiệm cho sự tồn tại của hai loại ý thức khác nhau hoạt động riêng biệt nhưng đồng thời trong não của con người. Loại ý thức duy nhất giải quyết các hoạt động tuần tự, phụ thuộc logic như toán học và lời nói. Về mặt chức năng, nó là sản phẩm của bán cầu não trái. Loại còn lại có liên quan đến bán cầu não phải và thể hiện tư duy trực quan, sáng tạo toàn diện và tự phát, với sự đánh giá cao về tính cách và âm nhạc.

Ý thức bán cầu trái chi phối hầu hết cuộc sống hằng ngày của chúng ta và được ưa chuộng ngay cả bởi hệ thống giáo dục cũng như thái độ xã hội của phương Tây. Nó được định hướng một cách khách quan và thường liên quan đến việc tạo ra nhiều hoạt động sóng não Beta. Ý thức bán cầu phải chủ yếu mang tính chủ quan, bị coi là thứ yếu trong môi trường giáo dục của chúng ta, và nó chỉ tìm thấy biểu hiện quan trọng nhất của nó trong nghệ thuật. Nó thường đi kèm với việc phát ra sóng não Alpha hoặc Theta.

Kiểm soát tâm trí Silva huấn luyện các cá nhân để duy trì lời nói và các hoạt động tư duy Beta khác ở trạng thái Alpha, cũng như tham gia vào các quy trình tư duy Alpha có tính chất trực quan, sáng tạo như một phần của nỗ lực có chủ ý, nhằm cung cấp sự phân bổ chức năng đồng đều hơn giữa bán cầu trái và phải. Kiểm soát tâm trí giúp cân bằng mối bận tâm không bình đẳng khác về chức năng bán cầu não trái khi tiến hành giải quyết vấn đề. Nó dường như sẽ đạt được việc sử dụng tiềm năng não hiệu quả hơn thông qua việc khuyến khích chức năng bán cầu não phải một cách có chủ ý.

Lời cảm ơn

Các tác giả đã được hưởng lợi từ sự giúp đỡ khôn ngoan và hào phóng của nhiều bạn bè, cộng sự và các nhà phê bình không mấy ưu ái nhiều hơn những gì họ có thể nhận thấy. Một vài trong số họ là: Marcelino Alcala, Ruth Aley, Manuel Lujan Anton, Dr.Stenphen Applebaum, Robert Barnes, MX)., Joabanne Blodgett, Larry Blyden, Dr. Fred I. Bremner, Maria Luisa Bruque, Vicki Carr, Dr. Philip Chancellor, Dr. Jeffrey Chang, Dr. Erwin Di Cyan, Dr. George De Sau, Alfredo Duarte, Stanley Feller, M.D., Dord Fitz, Richard Floyd, Paul Fansella, Fermin de la Garza, Ray Glau, Pat Golbitz, Alexandro Gonzales, Reynaldo Gonzales, Father Albeit Gorayeb, Ronald Gorayeb, Paul Grivaa, Sister Michele Guerin, Blaz Gutierrez, Emflio Guzman, Dr. J. Wilfred Hahn, Timothy Harvey, James Hearn, Richard Herro, Larry Hildore, Celeste Holm, Joanne Howell, Margaret Huddleston, Adele Hull, Chris Jensen, Umberto Juarez, Carol Lawrence, Fred Levin, Kate Lombardi, Dorothy Longoria, Alice and Harry McKnight, Dick Mazza, Clancy D. McKenzie, M.D., Dr. James Motiff, Jose Moubayed, Jim Need ham, Wingate Paine, Marguerite Piazza, Eduardo Moniz Resende, Rosa Argentina Rivas, Jose Romero, Alberto Sanchez Vilchis, M.D., Gerald Seadey, Nelda Sheets, Alexis Smith, Loretta Swit, Pat Teague, Dr. Andre Weitzenhoffer, Dr. N. E. West, Jim Williams, Lance S. Wright, M.D.